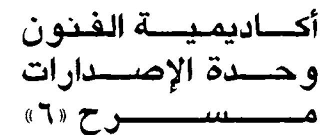


أكاديمية الفنون
وحدة الإصدارات
مسرح «٦»

التعبير الجسدى للممثل

تأليف : جان دوت
ترجمة : أ. د. حمادة إبراهيم
مركز اللغات والترجمة - أكاديمية الفنون


منتدى سور الأزبكية
WWW.BOOKS4ALL.NET



أكاديمية الفنون
وحدة الإصدارات
مسرح «٦»



التعبير الجسدى للممثل

تأليف : چان دوت

ترجمة : أ . د . حمادة إبراهيم

مركز اللغات والترجمة - أكاديمية الفنون

تصميم وتنفيذ : آمال صفوت الألفى
مطابع المجلس الأعلى للآثار

ترجم هذا الكتاب عن الطبعة الفرنسية

Jan Doat

L'Expression corporelle du Comédien

Librairie Théâtrale Paris

المؤلف : جان دوت

الناشر : المكتبة المسرحية ، باريس

الالتزام والخطة

إن مجموعة الكتب التى قام بترجمتها مركز اللغات والترجمة بأكاديمية الفنون ، والتى صدرت فى إطار مهرجان القاهرة الدولى للمسرح التجريبى قد لاقت استجابة واسعة ، مرتبطة بمطالبة ملحة ، ليس فقط توزيعها بإهدائها لمكتبات المؤسسات والهيئات العامة والجامعات على امتداد الجمهورية ، بل بضرورة طرحها فى الأسواق لتتمتع بحضور حر يسمح بالاقتناء ، ليوسع دائرة المستفيدين من هذه المعارف الجديدة المتنوعة والمتعددة .

وقد استجاب وزير الثقافة فاروق حسنى لذلك بأن حمّل أكاديمية الفنون مسئولية إعادة طبع جميع إصدارات المهرجان وطرحها فى الأسواق لتكون فى متناول الكافة .

وتولت وحدة الإصدارات بالأكاديمية برمجة إعادة طبع ما يقرب من (٥٦) كتابا عن فنون المسرح ، هى رصيد حصاد المهرجان التجريبى حتى دورته السابعة عام ١٩٩٥ ، وذلك فى إطار إصداراتها التى تتنوع ما بين المسرح والسينما والموسيقى والباليه والرقص والنقد والفنون الشعبية وفنون الطفل إلى آخر مجالات تخصصات الأكاديمية .

واعتبارا من الدورة الثامنة للمهرجان التجريبى ستصدر الأكاديمية مجموعة عام ١٩٩٦م كاملة ، إلى جانب موالاة عملية طبع الرصيد المتجمع من السنوات السابقة وفقا لبرمجة تحمى الالتزام من الخلل .

رئيس الأكاديمية

أ.د/ فوزى فهمى أحمد

تقديـــم

إذا أتيح لنا أن نوازن العمل الدرامي بالسيمفونية الموسيقية ، لاستطعنا أن نقول إن الممثل – تحت إشراف المخرج الذى هو فى مقام قائد الأوركسترا – يعد فى الوقت نفسه عازف الآلة والآلة نفسها : عازف الآلة لأنه يترجم بذكائه وحساسيته وحسه الفنى نصاً مكتوبا ، كما يترجم الموسيقى الفاصل الموسيقى ؛ ثم هو الة لأنه لا يستطيع أن يعبر عن نفسه ، فى فنه إلا بصوته وإيمائه وأداء جسمه.

والمعروف أن الإنسان حينما يقوم بعرض قصة أو حكاية خيالية أمام أناس أخرين عن طريق هذه العناصر الثلاثة ، فذلك يعنى أننا بصدد عمل مسرحى ؛ أما إذا غاب واحد من هذه العناصر الثلاثة ، فهذا يعنى أننا بصدد عملية إلقاء ، أو إيماء أو رقص. إن الأعمال المسرحية العظيمة جميعاً ، فى شتى العصور وسائر البلدان ، تتطلب هذا الأداء المتكامل . وليس هناك ممثل عظيم لا يجيد استخدام جسده وصوته ووجهه فى وقت واحد .

ومما يجدر التنويه به ، أننا نعانى من الآثار الوخيمة لعصر تردّت فيه عملية التعبير الجسدى للمثل وتضاءلت حتى بلغت أدنى مستوى لها . إننا فى أغلب الأحيان ، لا نشاهد سوى مسرح أدبى يتم عن طريق الإلقاء الجيد المتميز ، هذا صحيح ، ولكنه بعيد عن الأداء الكامل المتكامل .

وغنى عن البيان أن كثيرين من رجال المسرح قد نددوا قبلى بسلبيات ومثالب مسرح التسلية والتسالى .

لقد كانت هناك ردود فعل عنيفة ولا تزال سواء فيما يختص بالعروض أو فيما يختص بتكوين الممثلين الشبان . وصار من الجلي الواضح أن المسرح اليوم يسعى إلى حقيقته ويبحث عن هويته الأصيلة ، ويكاد أن يبلغها ، وذلك فى شكله البدائى الأول . ولا يمنع هذا الوضع من أن نجد طالب التمثيل لا يصادف فى قاعات الدرس سوى أساتذة فى الإلقاء وفى الكتابة وفى الاخراج وفى التنكر ، الماكياج ، ... إلخ ، ولكن أحدا لا يأخذ بيده ويعلمه كيف يعبر بجسده ؛ ذلك الجسد الذى سيعرضه ، طيلة ساعات ، أمام أعين المئات من المشاهدين . ولقد طالب بعضهم بتخصيص درس للإيماء أو الحركة، أو بمعنى أوضح درس للبنتوميم أو التمثيل الصامت ، ليس لتخريج ممثلين متخصصين فى هذا الفن ، وإنما من أجل أن يدرك طالب التمثيل أنه – بالإضافة إلى لسانه الذى يلقى به روائع الشعر أو النثر – يمتلك رأساً وعينين وذراعين وساقين يستخدمها فى مئات الظروف والملابسات الحياتية ، لكنه يرفض أن يفيد منها على خشبة المسرح .

والنتيجة دائما واحدة فاذا كان الممثل ممثلا عظيما أو موهوبا ، فإنه يدرك بحسه الفنى ، وبالغريزة ، أسرار البلاغة الجسدية ، ويتم ذلك فى بطء شديد وتردد ، وعن طريق التجريب والاختبار ؛ مما يضيع عليه الكثير من الوقت ويكلفه العناء والجهد . أما إذا كان الممثل من النوع العادى أو المتواضع ، فانه يبقى على ما هو عليه ، مجرد فنان فى الإلقاء ، مع اختلاف أو تباين نصيبه من المهارة .

إن هدفى هو أن أقدم لطالب التمثيل منهجاً واضحاً ، منطقيا ثابتاً ، يستطيع بفضله أن يدرب جسمه كما يدرب صوته طبقا لقواعد الإلقاء التى يجدها فى أحد الكتب المتخصصة فى هذا المجال .

أعتقد أن من المفيد أن يكون هناك كتاب دراسى . وها هو ذا . هذا الكتاب لا يمكن ، ولا ينتوى ، أن يحل محل الأستاذ أو التدريس الشفهى المباشر والخبرة العملية الشخصية .

وأنا لا أزعم أن كل ما أقوله فى هذا الكتاب جديد لم يسبقنى إليه أحد . فهناك مناهج أخرى للتعبير الجسدى . أنا أعرف هذه المناهج ، وقد تم تدريسها شفاهة . وهذا المنهج الذى نحن بصدده كان واحدا من هذه المناهج التى درست شفاهة طوال سنوات كاملة لمئات الطلاب . وقد كان مادة لعدد من التجارب والخبرات ولبعض التغييرات والتعديلات التى استهدفت دائما الوصول إلى الأفضل والأكمل .

إن جزءاً *مما أورده بين صفحات هذا الكتاب قد تعلمته أنا من بعض الأساتذه الذين أقر لهم بالوفاء والعرفان . ومما لاشك فيه أننى لو لم أحضر الدروس التى كان يلقيها المخرج العظيم شارل دولان حول فن الارتجال بنوع خاص ، لما قدر لهذا الكتاب أن يرى النور .

لقد اكتشفت بنفسى وجربت مناهج أخرى . إن المهم هو الفائدة التى نجنيها من هنا وهناك .

ومن المعروف أن التدريس لا يخلق المواهب . ولكننا نستطيع أن نأخذ بيد الطالب الموهوب ونوفر عليه الوقت والجهد ونجنبه الكثير من التجارب المؤسفة العقيم.

فى الفصل الأول* من هذا الكتاب ، سوف يحاول الطالب أن يحسن من أداء جسده من خلال الاسترخاء والتنفس ، وأداء كل عضلة من العضلات . على شاكلة عازف البيانو الذى يستخدم كل أصبع من أصابعه فى صبر ومثابرة .

وما أن يعرف الطالب جسمه حق المعرفة ، حتى يستطيع تسخيره لإرادته.

بعد ذلك ، وفى الفصل الثانى ، سيحاول من تلقاء نفسه ، وبمساعدة النصائح والرسوم ومبادىء التشريح وعلم الجمال المقدمة له ، سيحاول أن يجد الحول للقضايا والمشكلات التى تنتظره على خشبة المسرح كيف يقف وكيف يمشى ، ويجرى ، ويتوقف فجأة ، ويصعد السلالم ويهبطها ، ويجلس ، ويسقط ميتا .. إلخ .

وأخيرا ، وبعد أن يصبح فى حوزة الطالب جسم مطيع قادر على التحرك فى يسر وسهولة ، سيخوض تجربة التعبير الجسدى بمعنى الكلمة سيضيف إلى المشية المعدّلة ، وهى موضوع الفصل الأول ، التعبير الجسدى المطلوب . فمن المعروف أن آرباجون بطل « البخيل» لموليير لا يمشى كما يمشى الإسكندر الذى لا يمشى بدوره كما يمشى سكبان كذلك فان آرباجون هذا أو سكابان ، هل هو سعيد ، أم هو شقى؛ ثم هل هو يمضى إلى هدف محدد أو يخبط خبط عشواء بلا هدف محدد أو غاية .

---

* تعددت االتسميات جزء – فصل باب ؛ فلنلتزم التسمية « الفصل »

إن وعى الممثل بجسده ، هذا الوعى الذى يجعل الممثل ، حتى وهو فى حالة جمود ، يحتفظ بأهميته « على شاكلة الممثل العظيم الذى يحتفظ بهيبته حتى فى لحظات صمته » ، سوف يكتسبه الطالب بفضل التدريبات العسيرة والشائقة ، فى الوقت ذاته ، الخاصة بالقناع فى الوقت نفسه ، التى سنفصل القول فيها فى الفصل الثالث .

وليكن الأمر واضحا منذ البداية ، فليس المطلوب هو أن يتدرب الطالب على الأداء التمثيلى مع استخدام القناع ، فهذا تخصص آخر ، إن المهم والمطلوب هنا هو أن يضطر الطالب جسده إلى التعبير ؛ أى أن يحاول الطالب التعبير عن طريق الجسد وحده ، بعد أن عزل وجهه بالقناع .

كما أن الغرض ليس هو تحويل الممثل إلى ممثل بانتوميم أو ممثل صامت ، ذلك أن التمثيل الصامت يستبدل بالكلمة المنطوقة الحركة . أما الممثل ، فهو يقرن الكلمة المنطوقة بالحركة الحقيقية .

وفى نهاية الكتاب سيجد الطالب أمثلة للنظر والتأمل ، وهى أمثلة مقتبسة من المادة نفسها التى بحثت فيها عن تعليم الحقيقة والقوة والجمال « تلك القيم » التى يختص بها التعبير الجسدى ، وهى صور لبعض الفنانين والراقصين من روائع فن التصوير والنحت العالميين .

جــان دوت

الفصل الأول

التحكم فى الجسد والسيطرة عليه

قبل أن نشرع فى التدريبات الجسدية التى تمثل مادة هذا الفصل ، ننبه إلى أننا لسنا هنا بصدد إكساب الجسم مزيدا من المرونة ومزيدا من القوة عن طريق تدريبات معينة ، فمثل هذه التدريبات يمكن للطالب أن يجدها فى غير هذا الكتاب . وعلى كل ، فإن كل ما من شأنه إضفاء المزيد من القوة والجمال على طبيعة الإنسان هو شيء مطلوب بالنسبة للممثل . كل ما هناك أن على الممثل تجنب التدريبات التى تؤدى إلى تصلب العضلات. فهو يحتاج إلى عضلات تتوافر فيها الاستطالة لا الاستدارة . ومن المعروف أن رياضة الملاكمة والمصارعة ورفع الأثقال تؤدى إلى تقوية العضلات وتضخيمها ، كذلك فإن ركوب الخيل يشوّه الساقين ويفسد طريقة المشى . وعلى النقيض من ذلك فإن التنس يكسب الإنسان سرعة البديهة والتصرف والمرونة ، والسباحة تعد رياضة كاملة متكاملة . كما أ رياضة الشيش تكسب ممارسها حضور الذهن والدقة ومرونة الذراعين والصدر . أما رياضة التزلّج على الجليد فهى تكسب التوازن . ومن ثم كانتِ هذه الأنواع من الرياضة هى التى يستحب للممثل أن يمارسها لأنها تساهم إلى حد كبير فى إعداده وتشكيله .

إننا بصدد إكساب الجسم مزيداً من التعبير ، بصدد إكساب الآلة كمال الأداء ، وجعل كل عضلة أو كل مجموعة من العضلات مستقلة عن الأخرى تماما كعازف البيانو حينما يتعامل مع مفاتيح آلته . فإنه يرفع السبابة أو الخنصر أو البنصر إلى أعلى ارتفاع ممكن وذلك دون أن تتحرك بقية اليد أو يؤثر ذلك على وضع الأصابع الأخرى فوق المفاتيح .

١ - الاسترخاء :

قبل أن نشرع فى تدريب كل جزء من أجزاء الجسم ، يجب أن ندربه على الاسترخاء الكامل . وهذا فى رأى البعض ، أصعب مما نظن .

هذه هى *طريقة التدريب على الاسترخاء :*

نبدأ ذلك بالتمدد على الأرض وإغلاق العينين . ومعنى ذلك أن ترخى عضلات الرقبة والذراعين والبطن والساقين ، بحيث إنه لو رفع أحدهم يدك أو ذراعك أو ساقك يمكنه أن يتركها بعد ذلك تسقط كأنها شيء كأنهما جماد . ومعنى

ذلك أيضا أنه يمكن فى هذه الحالة لف الرأس أو إدارتها كما تلف الكرة بدفعة بسيطة . وكذلك البطن ينبغى أن تكون من المرونة بحيث تستجيب لأى ضغط باليد عليها .

عن طريق الاسترخاء يهيىء الممثل فى ذاته المناخ الأفضل لتقمص الشخصية المطلوبة ، وللحصول من الشخصية على ما نريد منها على خشبة المسرح . فوق خشبة المسرح ، يهيىء الاسترخاء للممثل فرصة التحكم فى نفسه والسيطرة عليها، كما ييسر له عملية التنفس الحر .

أعرف ممثلا عظيما ، وهو مخرج أيضا ، حينما كان أحد الممثلين العاملين معه يتهيأ للدخول على خشبة المسرح ، كان يربت يدى الممثل ، وهما غالبا ما تكونان متقلصتين، ويجعله فى حالة استرخاء.

وهناك وسيلتان أو تمرينان لاكتساب مثل هذا الاسترخاء.

التمرين الأول « انظر الشكلين ٢,١ » وهو يتلخص فى جعل الكعبين تحت الردفين ثم قذفهما إلى أبعد مسافة ممكنه فوق الأرض كما نقذف حجرين أصمين.

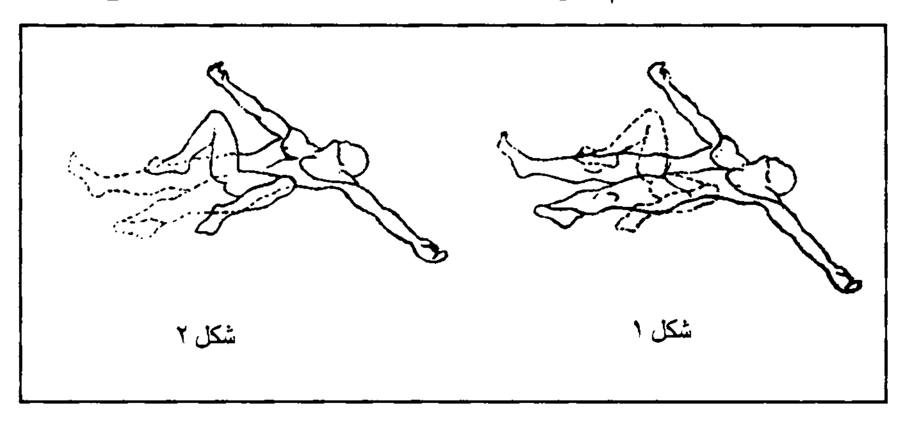
التمرين الثانى تمرين النعش أو التابوت . يتصور الممثل نفسه متمددا داخل نعش «حتى لو لم يكن كذلك » ثم ، على حين بغته ، يحاول أن يحطم ألواح النعش العليا والسفلى فى وقت واحد ، وذلك باستخدام عضلاته . وبعد ثلاث ثوان يخلد إلى الاسترخاء ، ثم يعيد الكرة مرتين أو ثلاث مرات .

٣ ـ التنفس

حاول ، والجسم فى حالة استرخاء ، اجراء عملية التنفس ، تنفس منتظم ، عميق ، تحاول شيئا فشيئا أن تزيد من حجمه وقدرته ، وعلى الطالب أن يوجه انتباهه إلى ذلك جيدا.

يقال إن الرجل يتنفس من بطنه . بينما المرأة تتنفس من صدرها . وهذا صحيح . فالمطربون الرجال يتمتعون جميعاً ببطون قوية ، فى حين أن المطربات يتمتعن بصدور قوية . وتفسير ذلك أن تدريب التنفس المكثف الدائم الذى تضطرهم إليه طبيعة مهنتهم، يقوى العضلات التى يدربونها باستمرار .

وسواء أكان الممثل ذكرا أم أنثى فهذه طريقة جيدة لتدريب جهازه التنفسى :



شكل ٢   شكل ١

- ابدأ دائما بزفير عميق تطرد به ما فى صدرك من هواء.
- استنشق بعد ذلك باعتدال .
- ألق فى تلك الأثناء بيتا من الشعر « أو عبارة محفوظة » .

مع *ملاحظة الآتى*

ا - جودة الإلقاء .

ب - المحافظة على الرقبة والذراعين والساقين فى حالة استرخاء .

- حينما تفرغ من الإلقاء اطرد زفيرا عميقا .
- خذ شهيقا أطول .
- ألق العبارة السابقة مرتين .

وهكذا دواليك ، مع زيادة عبارة فى كل مرة ،عند آخر عبارة فى آخر تمرين ، يجب أن يكون الانتباه فى قمة التركيز على الاسترخاء الجسدى وعلى جودة الإلقاء . وبذلك ، يعتاد الممثل رقابة مزدوجة تؤدى إلى تحديد دائرة الجهد . فهنا، الجهد المنصب على الإلقاء والتنفس ينبغى ألا يكون سببا فى توتر أو تقلص أعضاء الجسم .

وتتراوح الكفاءة الجيدة للتنفس بين ستة وسبعة لترات . واكتساب هذه الكفاءة يتطلب ترديد بيت الشعر أو العبارة حوالى عشر مرات .

حاول أن تفقد أقل قدر من الهواء عند إلقاء كل عبارة . والإلقاء الجيد يساعدك في ذلك .

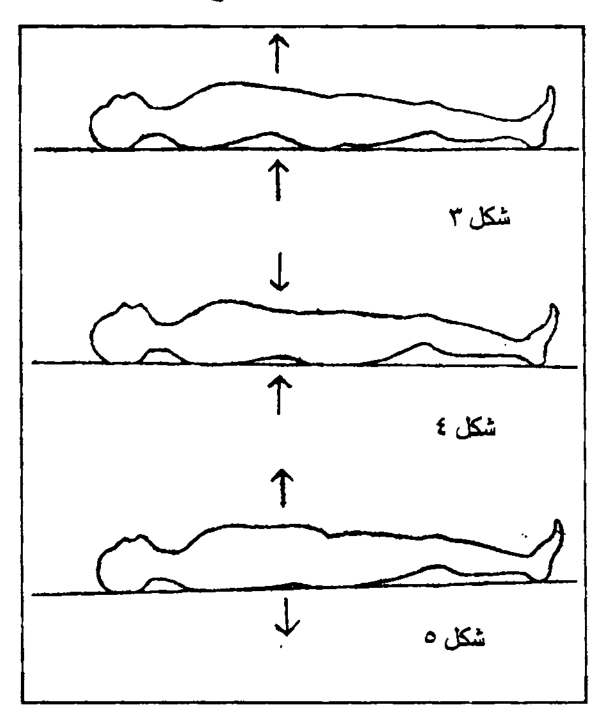
وهذا يعنى أن الاسترخاء العضلى والتنفس والإلقاء تنتظم جميعا فى دائرة واحدة من التضامن والتعاون .

٣ - تصحيح وضع الاسترخاء أثناء التنفس

لابد من تحرى الدقة فى وضع التمدد على الأرض، إن هذا الوضع يمهد لوضع الوقوف الصحيح .

حينما تتمدد على الأرض لا تكور الإليتين بالبقاء على طرفى الردفين كما فى الشكل رقم «٣» الذى يوضح الوضع الخطأ .

على النقيض من ذلك ، حاول أن تلصق ظهرك بالكامل بالأرض بدءا من أسفل الرقبة وحتى أسفل الظهر . وللحصول على هذا الوضع يلزمك أن تهبط بجذعك ؛ بحيث يلتصق أعلى الردفين بالأرض ، انظر الشكل رقم «٥» ، ومن ناحية أخرى ، وجه الذقن جهة الصدر.



فيما يختص بالتنفس، فإن السهمين فى الشكل رقم «٤» يوضحان لك طريقة عمل العضلات على البطن والظهر أثناء الزفير . الشيء ذاته فيما يتعلق بالشهيق ، شكل رقم «٥»، فكما ترى ، ينبغى أن نقلد قاعدة

المنفاخ ، وهذا منطقى ، وليس كما يبينه الشكل رقم «٣» حيث الحقو أو أسفل الظهر يسير فى خط متواز مع جدار البطن فى عملية التنفس ؛ الأمر الذى يضعف من قوة التنفس ويقلل حجمه .

٤ - وصف وضع الوقوف

مما تقدم ، يمكن أن نستخلص بعض المبادىء الخاصة بوضع الوقوف الصحيح ، وأعنى بذلك وضع الوقوف تحت أشعة الكشاف وأنظار المئات من المشاهدين . ففى حالة الثبوت أو الجمود ، ينبغى أن يحتفظ الممثل بتعبير معين ، بهيبة ، بديناميه . ونحن نرى الكثيرين من الممثلين الخرقاء الذين يؤدى عدم مبالاتهم وإهمالهم جسدهم - فى لحظات الجمود - إلى أن يصبح العرض خاليا من كل واقعية ومعقولية . كما نرى أيضا الكثيرين من الممثلين المتوترين الذين يحاولون بشتى الطرق جذب انتباه المشاهدين أثناء فترات الصمت التى تفرضها ضرورات الإخراج ، ولو كان ذلك على حساب العرض .

إن كل ما فوق خشبة المسرح يشارك فى العرض الدرامى . لا تكن غير مبال بالمرة، ولا تكن منفعلا لدرجة التوتر ، بل منتبهاً لما يجرى ، متأهبا للإنصات وللنظر وللتحدث أو التحرك .

ومن أجل إعدادك لذلك ، سنقدم هنا وصفا لوضع الوقوف . يجب أن يسبق هذا الوضع كل تمرين ، كما ينبغى أن يؤدى بعد كل تمرين . وسنطلق عليه - إذا شئت - وضع الصفر . ينبغى أن يكون هذا الوضع قاعدة أو أساسا لما سيتعين عليك التعبير عنه فيما بعد جسد شخصية معينة ، فى مكان معين ، فى عصر معين ، بمشاعره وأحساسيه . «الشكلان ٦ ، ٧» .

الجسم يكون معتدلا بدءا من قمة الرأس حتى العقب « الكعب » تبعا لخط Bo ،

أى مائلا قليلا إلى الأمام .

بذلك يكون ارتكاز الجسم على منتصف القدم وليس على العقب . وهكذا يكون التوازن من الأمام للخلف هو الأفضل .

فى هذا الوضع يحاول الرأس أن يلمس نقطة خيالية فى أعلى ارتفاع ، ويكون الذقن إلى الداخل .

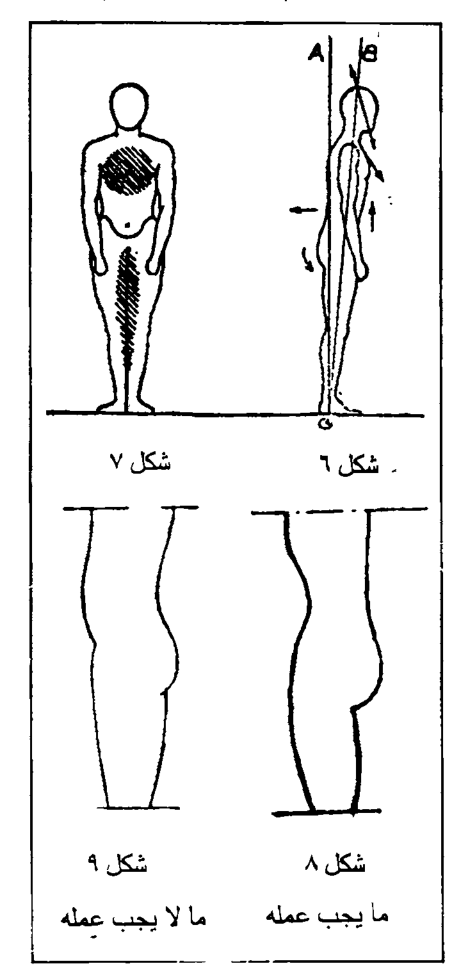
أما أسفل الحوض فيكون متقدما إلى الأمام ، كما هى الحال فى وضع التمدد على الأرض « انظر أسهم الشكل رقم ٦ » ينتج عن ذلك *ما يلى* :

ا - تقليل تقوس الظهر .

ب - رفع الصدر ودفعه إلى الأمام .

ج - وهذا بدوره يجعل الظهر مستقيما . «انظر بخصوص هذا الوضع الشكلين ٩،٨» .

فى هذا الوضع يكون ثقل الجسم متجهاً قدر المستطاع ناحية الصدر . وحيئذ تبذل عضلات الساقين الداخلية جهداً من أجل حمل الجسم «انظر الشكل رقم ٦» .



شكل ٦ شكل ٧

شكل ٨ ما يجب عمله

شكل ٩ ما لا يجب عمله

كل التفصيلات الخاصة بهذا الوصف، التى تعتمد على علم التشريح وعلم الجمال ، سنجد تطبيقات لها فيما بعد .

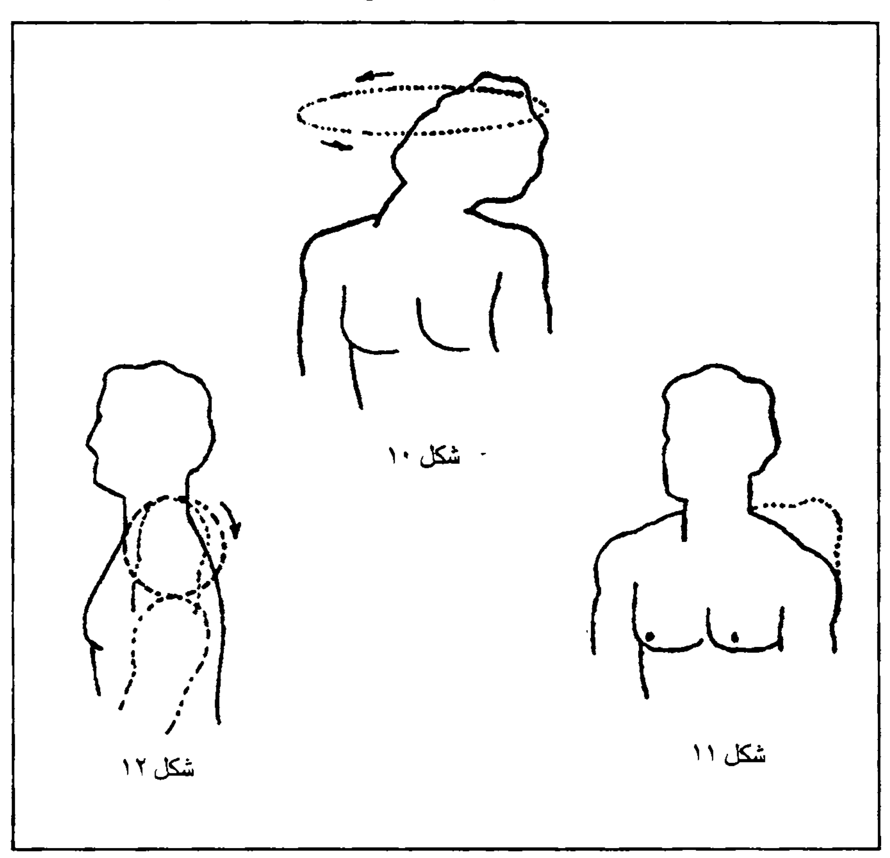
٥ - التدريبات

انطلاقا من هذين الوضعين الصفر وضع التمدد ووضع الوقوف ، سنبدأ الآن سلسلة التمرينات التى تهدف إلى تحريك عضلة أو مجموعة من العضلات مع ترك بقية الجسم فى حالة استرخاء . وبذلك سنحصل على تحرر الجسد الذى سيساعد - فيما بعد - على تحقيق تقدم سريع فيما يختص بعلم الجمال « الاصطاطيقا » والتعبير .

٦ - تحريك الرأس فى حركة دائرية

دون الاستعانة بعضلات الرقبة إلا فى حالة رفعها خلال مسار الدورة ،ثم تركها تسقط إلى الأمام ، وإلى الخلف، كحجر ثقيل .

تحقق خلال هذا التمرين من وضع التوازن للجسم ، ومرونة البطن واسترخاء عضلات الكتفين ؛ وإذا وجدت أن عضلات السمانة تشارك فى بعض مراحل الحركة ، فذلك يعنى أن توازن الجسم غير صحيح ، انظر الشكل رقم «١٠» .



شكل ١٠

شكل ١١

شكل ١٢

٧- *ارسم دائرة بأكبر اتساع ممكن بالكتف* . كل كتف على حدة . مع ملاحظة أن يظل أعلى الجسم ، بما فى ذلك الكتف الأخرى والرقبة ، مرناً تماما وبمنأى عن هذه الحركة . أثناء دورة الكتف ، تكون الذراع متدلية كأنها شىء ميت لا حياة فيه « انظر الشكلين ١١ ، ١٢ » .

٨- *مد الذراعين جانبا* ، كما لو أنك تريد أن تلمس فى كل ناحية جداراً بعيدا جدا. ينبغى أن يشارك فى هذه الحركة الذراع كلها ، والمعصم والأصابع . فى

لحظة معينة أرخ الذراعين حتى المرفقين ؛ حيث لا يشمل الشد سوى الكتفين والجزء العلوى من الذراعين ، فى حين يتدلى العضدان ، مقدمة الذراع ، والرسغان واليدان ويسقطان نحو الأرض ويتمايلان كرقاصى ساعة حائط ، كأنما فقدتا كل قوة وحياة ، وأصبحتا تخضعان لقانون الجاذبية ، وفى النهاية تتوقفان عن الحركة . خلال ذلك ينبغى ملاحظة استمرار الجهد فى أعلى الذراعين والجسم . فى جميع الأحوال ، يجب أن تكون الرقبة مرتخية وكذلك البطن ، انظر الشكلين ١٣, ١٤، .

٩ – *باعد قليلا بين الساقين للحصول على اتزان أكبر* ، ثم ابدأ التمرين كما بدأت التمرين رقم ،٨، ، ولكن مع تركيز كل الجهد على المنطقة المظللة بخطوط فى الشكل ،١٦، . يتلخص التمرين فى تحريك أعلى الجذع دون تحريك الرقبة أو أسفل الجذع أو الحوض . ومن الضرورى الإشارة إلى أن التحريك المطلوب إنجازه فى هذا التمرين سيكون ضيئلا نظرا لطبيعة التمرين .

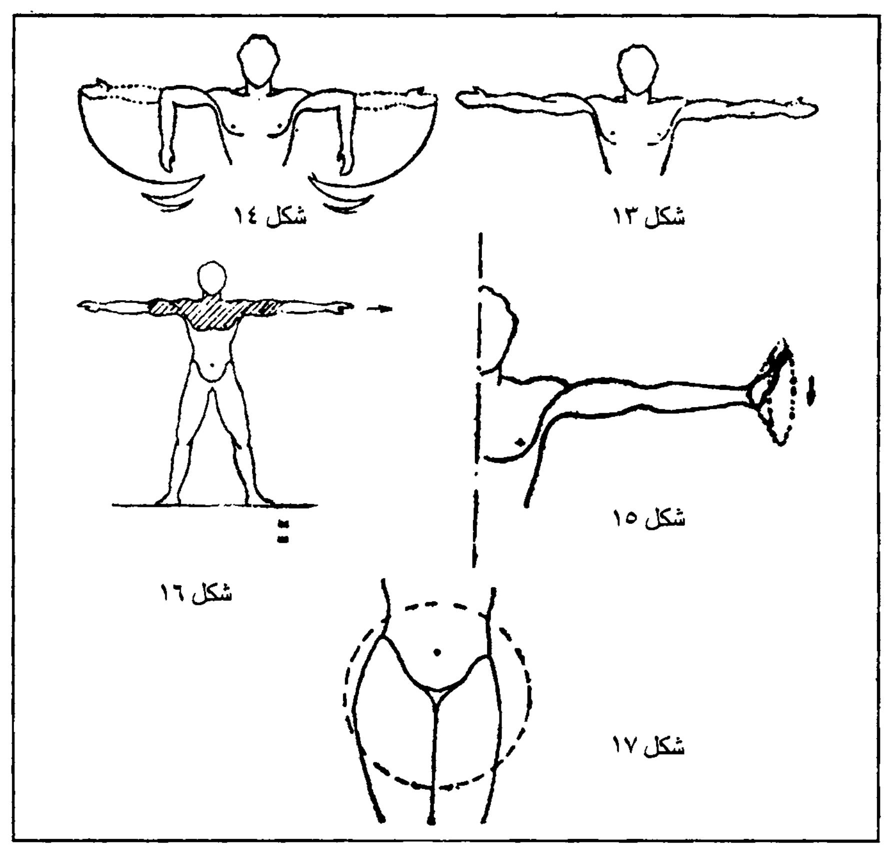
١٠ – *حرك اليد حركة دائرية* ، بحيث تكون الدائرة أوسع ما يمكن أن يسمح به التمرين. لاحظ ثبات الرقبه ، شكل ١٥، .

١١ – *مع ضم القدمين* ، حاول تحريك الحوض حركة دائرية فى خط مواز للجسم ، وليس كرقصة هز البطن . لاحظ أن تكون الرقبة وأعلى الجذع والفخذان خارج التمرين ، شكل ١٧، .

١٢ – *من وضع التمدد على الأرض* ، الوضع صفر، ارفع إحدى الساقين ثم ضعها، ثم ارفع الأخرى ، مع التأكد من بقاء البطن فى حالة ارتخاء أثناء عمل الفخذ والحقو ، أسفل الظهر ، . هذا التمرين أسهل مما نظن عند أول محاولة .
بعد ذلك حاول رفع الساق وعمل دائرة ، مع المحافظة على البطن فى حالة الاسترخاء.

١٣ – *فى وضع الوقوف* ، ارفع إحدى الساقين لأعلى فوق الأرض مع بذل أقصى مجهود ممكن ، بدءاً من الفخذ حتى أصابع القدمين : أوقف الحركة فجأة واثن الركبة فى حركة رقاص الساعة . هذا التمرين تنويعة على الساق للتمرين رقم ،٨، ، شكل ١٨, ١٩، .

١٤ - *فى وضع الوقوف* ، ارسم بطرف القدم حركة دائرية بقدر المستطاع ، حاول توسيع الدائرة إلى أقصى مدى ممكن . التمرين يشبه التمرين رقم «١٠» الخاص باليد . ولما كان المجهود يتركز على أحد أطراف الجسم ، فإن الصعوبة تكمن فى المحافظة على التوازن دون انقباض العضلات . يراعى المحافظة على وضع الصفر صحيحا « الشكل رقم ٢٠ » . فيما يختص بالتوازن فى هذا التمرين يمكن الرجوع فى الفصل الثانى إلى الجزء الخاص بالتوازن فى السير .



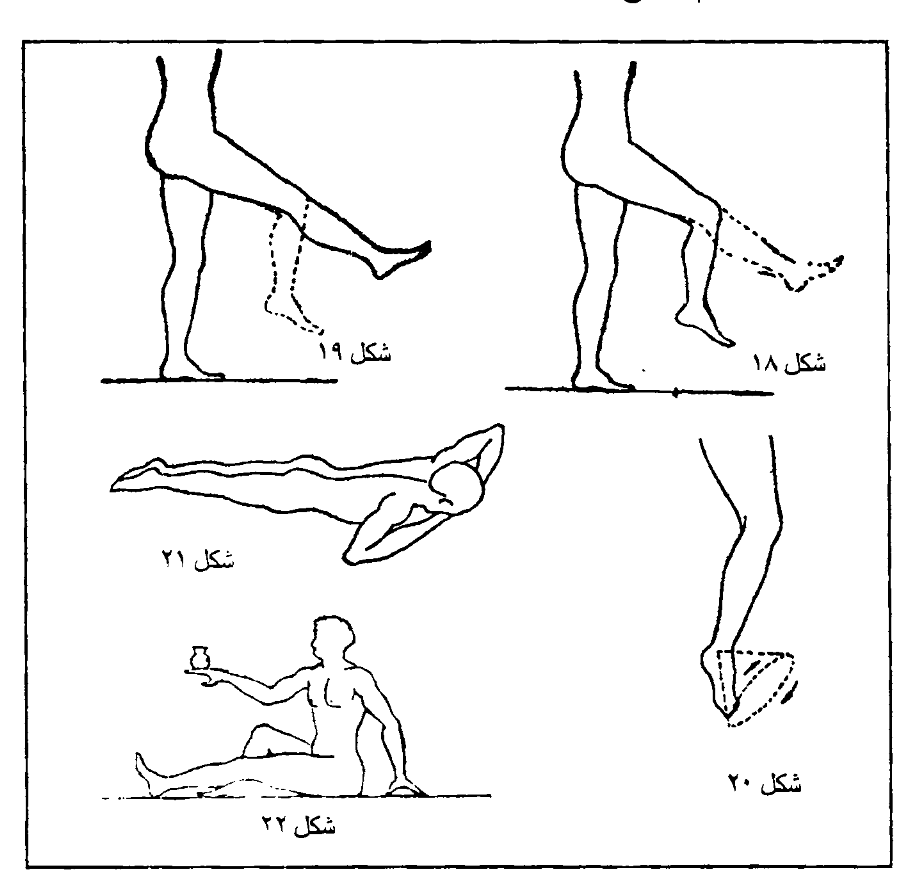
١٥ - *تمدد على البطن* ، اليدان تحت الذقن متقاطعتان . حرك الرقبة فى حركة دائرية هادئة . بعد ذلك ، ودون أن توقف هذه الحركة ، عليك بقبض وإرخاء عضلات الردفين فى حركة فجائية ، وذلك بإيقاع يختلف عن حركة الرقبة .

الحركتان تؤديان فى وقت واحد دون أن تتأثر إحداهما بالأخرى » شكل رقم ٢١ «.

١٦ – *هذا التمرين عام* ، خاص بالتوازن والارتخاء . وهو تمرين يابانى *يمارسه* الذين يعدون أنفسهم لأدوار فى مسرح نو (NO) ، كما أنه تمرين خاص ببعض مدارس الرقص .

يستحسن بدء التمرين وأنت فى وضع الركوع على الركبتين بعد ذلك ، ولزيادة الصعوبة ، يمكن أداؤه ، أولا وأنت مستلق على الأرض ، ثم وأنت نائم على بطنك . وأنت فى هذا الوضع ، ضع كوباً مليئاً بالماء فوق ظهر اليد . حاول النهوض دون أن تسكب نقطة من الماء.

هذا التمرين لا يتم بنجاح إلا إذا : –



- كان الجسم مرناً تماماً .
- فى توازن كامل فى جميع الأوضاع .
- إذا تحركت اليد والذراع الحاملة للكوب كأنها زنبرك أو لولب . وبالتالى ينبغى أن تكونا بمنأى عن حركة الجسم العامة .
- إذا كانت هذه الحركة العامة مرنة ، متصلة دون فجائية .

١٧ - انتهت السلسلة الأولى من هذه التدريبات . أما السلسلة الثانية فتكمن فى مزج عدد من هذه التدريبات . وبذلك يتحقق ، بشكل كامل ، ما يمكن أن نطلق عليه تحرر الجسم حينئذ يصبح الطالب قادراً على أداء حركات مختلفة أو متعارضة دون تقلصات أو انقباضات .

وفيما يلى قائمة نموذجية لهذه المجموعات من التدريبات :

- التمارين «٢- ١٢» .

ب- التمارين «٢- ١٦- ٢٠».

ج - أضف التدريب الخاص بالالقاء رقم « ٢».

د - التدريب رقم ١٦ . « اليدان معا » ممزوجا بالتدريب رقم « ٦».

هـ - أضف التدريب « ٦»إلى التدريب « ١٦» .

و- أضف إلى التمرين السابق التمرين الخاص بالالقاء ، رقم «٢» . فى لمستقبل ، سيقوم الطالب بنفسه بعمل هذه القائمة . وسيختار ما يناسبه ؛ أى التمرين الصعب ، وسيحاول أن يجعل أعضاء الجسم التى لا تعمل فى حالة توازن كامل واسترخاء.

* * * *

وهكذا نأتى إلى نهاية الفصل الأول . ويجب أن نعترف بأن تدريبات هذا الفصل صعبة ، بل هى مؤلمة فى بعض الأحيان ، وتحتاج إلى انتباه شديد .

والواقع أن هذه التدريبات ، كما هى الحال بالنسبة للتدريبات الأولى الخاصة بفن الإلقاء ، لا تؤدى بشكل مباشر إلى أداء مسرحى ، لذلك سوف يتساءل الطالب عن جدوى هذه التدريبات ومدى علاقتها بالمسرح . وقد يحدث له شىء من الإحباط . ما فائدة ذلك كله ؟

الفائـدة

لقد تخلص الجسم من الصدأ الذى كان يتمكن منه . وأصبحت حركاته حرة ، متحررة ، مرنة ، ميسورة . وأصبحت إرادة الطالب هى التى تتحكم فى جسمه .

وإذا رجعنا إلى المقارنة التى بدأنا بها في أول الكتاب ، حينما قارنا أعضاء الجسم بأصابع العازف ، يمكن أن نضيف أن أصابع العازف الآن أصبحت مرنة وفى حالة ارتخاء، كما أن المعزف بات مشدوداً وأوتاره مضبوطة . وحان الوقت لكى نعزف بعض الألحان . فهيا بنا .

الفصل الثانى

التدريبات العملية للممثل

يركز هذا الفصل الثانى من الكتاب على حل المشكلات الجسدية الأولية التى تنتظر الممثل « الممثل الآلة والممثل العازف » بسبب استخدامه المتعقل الواعى للجسد ، مع الاستعانة ببعض الأمثلة التوضيحية . ويكون ذلك فى إطار الأنشطة التالية :

- الالتفات والعودة. - المشى.
- الجرى فوق المنصة. - التوقف الفجائى .
- إجادة السقوط . - الجلوس والنهوض .
- صعود السلم ونزوله .

إن إجادة أداء هذه الأنشطة بطريقة صحيحة مع بذل أقل مجهود ممكن وتطبيق هذه الخبرة فى حل أى مشكلات أخرى ، ذلك ما ينبغى على الطالب أن يكتسبه مع نهاية هذا الفصل من الكتاب .

١٨ – الإلتفاف والعودة

أنا موجود فى مقدمة المسرح أو فى خلفيته . ساكن ، ولكننى على أهبة التحرك فى أى لحظة . وإذا بأحد الشخوص فى المسرحية يستدعينى ، أو يدخل علىّ . باختصار أى شىء يحدث يتطلب منى أن التفت :

- الرأس ، وهو عضو الاستقبال والارادة هو الذى سيتحرك أولا فى الاتجاه الذى سيسير فيه الجسد .
- يتبع ذلك الكتفان وأعلى الجسم .
- وأخيرا تقوم الساقان بإدارة الجسم كله .
- يتم الالتفاف والاستدارة على الساق الموجودة داخل الدائرة التى يرسمها الجسم .
- الساق الخارجية تكون مستعدة لأداء الخطوة الأولى إذا لزم الأمر ، فهى حرة طليقة ، إذ أن ثقل الجسم كله يكون فوق الساق الأخرى .

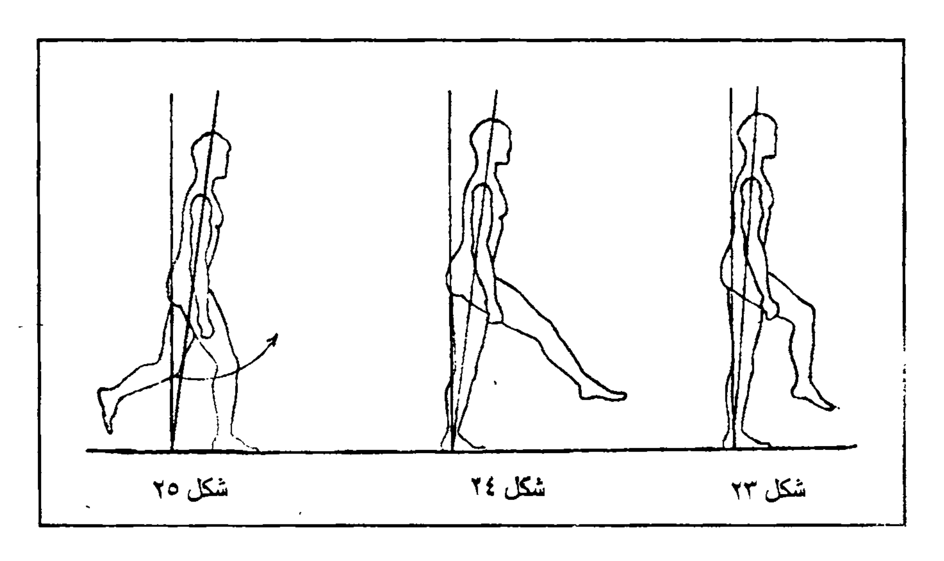
مرة أخرى نكرر أن هذه القاعدة كغيرها من القواعد التى ذكرناها، ما هى إلا سلوك منطقى ولكنه غير ملزم ، فالإنسان يمكنه أن يتحرك كما يحلو له ، كما يحدث فى الكتابة أو الأكل ، فهو يستطيع أن يخالف القواعد المعمول بها .

وأنت تستطيع أن تجرب ذلك . حاول مثلا أن تلتفت « برأسك » ناحية اليمين ، ثم حاول أن تلف جسمك ناحية اليسار ؛ أو حاول أن تلتفت برأسك وتستدير

بجسمك فى اتجاه واحد ولكن دفعة واحدة ، أى مع تحريك الكتفين والحوض فى وقت واحد ؛ وحاول كذلك أن تستدير مستخدما الساقين معاً ، ثم تتقدم خطوة إلى الأمام فوراً ... وسترى ما يحدث .عند ذلك ستتيقن أن لجسمك مركزاً ، مركزاً واحداً لاغير ، عليه يستدير كل شيء فى حركة متصلة فى إتجاه واحد .

١٩ ـ المشى

المشي هو أولى الحركات البدائية . ومع كلٍّ فإن قلة من الممثلين هم الذين يجيدون المشي. وذلك لأنهم فى حالة صدأ إذا جاز هذا التعبير .



إن حركة الساق تستدعى على سبيل المثال حركة الكتف . وتجدر الإشارة إلى أن تدريبات الفصل الأول من المفروض أنها تحسّن من أسلوبك فى المشى دون أن يخطر ذلك على بالك .. إن المشية الصحيحة الجيدة وحدها تضفى على الممثل ثقة وتكسبه نوعاً من الهيبة عند الجمهور؛ ومن ثمَّ ترفع من شخصيته ومن قيمة الدور الذى يؤديه .

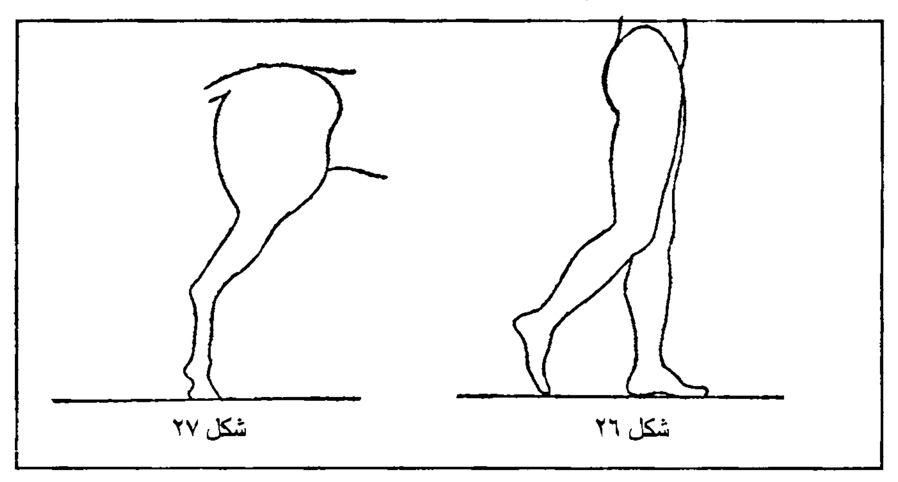
إبدا من وضع الصفر « انظر الأشكال أرقام ٢٣، ٢٤، ٢٥ » مِلْ إلى الأمام خفيفا بحيث تصل إلى فقدان الاتزان نحو الأمام . فى هذه اللحظة تجذب العضلة القابضة ركبتك إلى الامام فوق سطح الأرض « السّمانه والقدم ما تزالان

مرتخيتين تماما ،ثم تبدأ السمانه فى العمل فتبسط الكعب نحو الأرض ، وأخيراً يتم استقبال الجسم كله فوق مقدمة القدم .

حينئذ ، تقوم العضلة القابضة فى الساق الأخرى التى ما تزال فى الخلف ، تقوم هذه العضلة بجذب هذه الساق لتجعلها أمام الجسم ، فى حين يزداد ميل الجسم إلى الأمام ... الخ .

ملحوظة :

هذا الوصف لا يخلو من الفائدة . فعليك باتباعه جيدا لكى تتجنب الأخطاء التى يرتكبها البعض حينما يبسطون الساق كلها دفعة واحدة أو حينما يستقبلون الجسم فوق الكعب .



شكل ٢٧ شكل ٢٦

- لا تمش إلا بواسطة ساقيك «حتى مفصل الفخذ ، شكل ٢٦» ولكن بواسطة الساق كلها ؛ فإن القوة تأتى من الحقو «أسفل سلسلة الظهر » ، والردفان جزء من الساقين. لاحظ الطريقة التى تمشى بها الدجاجة ، وكيف أن القائمة « القدم » التى تبقى فى الهواء تكون مرتخية .

- حاول أن ترفع ثقل جسمك إلى أعلى ارتفاع ممكن من الجزء العلوى من الجسم، وسترى كيف أن مشيتك ستزداد خفة ورشاقة .

- ثقل جسمك بأكمله ينبغى أن يستقر فوق الساق الموجودة مؤقتاً فوق الأرض ؛ لذلك حرك الحوض تبعا للرسم المقابل مع ملاحظة خط ارتباط البطن بالساق .

فى الشكل رقم «٢٨» الشخص فى حالة عدم توازن ، فلا شىء يسنده من ناحية اليمين ، ومن ثم كان انقباض سمانة الساق اليسرى ؛ أما فى الشكل رقم «٢٩» فإن الجسم كله فى حالة توازن فوق الساق اليسرى .

- أما أعلى الجسم ، والرقبة والذراعان فبلا نشاط وتحتفظ بوضعها الأول ومرونتها الأولى . فكل هذا يكون محمولاً . وصدرك ، حيث تكمن شخصيتك بكاملها ، يكون هو مقدمة السفينة .

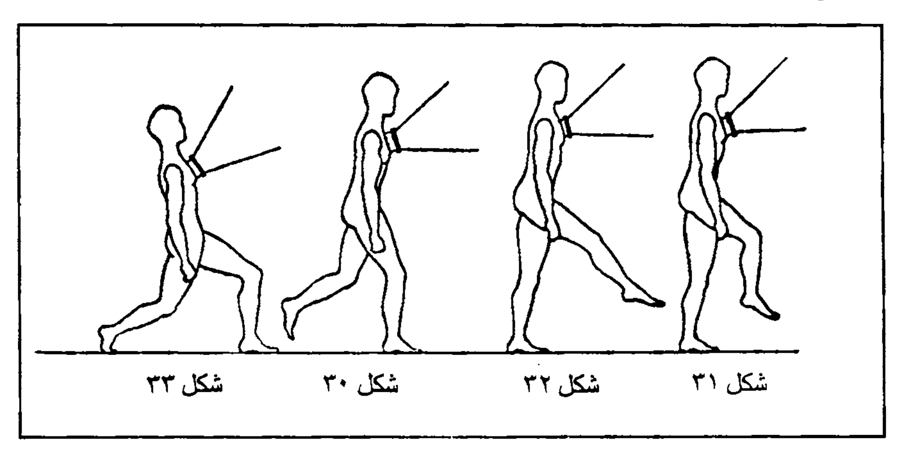
شكل ٢٩ شكل ٢٨

وإليك بعض التدريبات الممتازة لاكتساب مشية جميلة

وضع الصدر

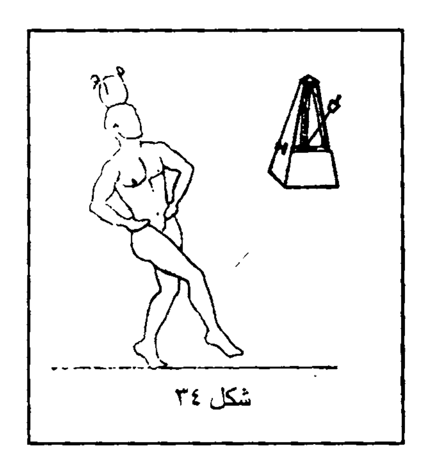
يحاول الطالب وهو فى وضع الصفر أن يتخيل أنه يحمل كشافا مثبتا فوق صدره ، وفى جميع تحركاته ، عليه أن يضيىء نقطة ثابتة بعينها بواسطة هذا الكشاف . بعد أن يتقدم الطالب خطوة واحدة بطريقة صحيحة يستقبل نفسه فوق ساقيه كما يتبين ذلك فى الشكل رقم ٣٣ ، حيث يكون التوازن بين الساقين .

« أنظر الأشكال ٣١ ، ٣٢ ، ٣٠ ، ٣٣ » .



شكل ٣٣ شكل ٣٠ شكل ٣٢ شكل ٣١

تحسين المشية بشكل عام


شكل ٣٤

هذا تمرين يودى إلى تحسين المشية بشكل عام وهو يتلخص فى أن يحاول الطالب، باتباع إيقاع معين ، أن يمشى فوق خط مرسوم فوق الأرض « ومن الأفضل أن يمشى فوق لوح ضيق جدا « مرينة من الخشب ، وهو يحمل فوق رأسه شيئا يحافظ عليه فى حالة توازن أثناء المشى .

٢٠ – الجرى

إن الجرى فوق المسرح عملية صعبة . كما أن اضطرار الممثل إلى التوقف بعد الانطلاق يفسد الحركة كما يفسد مشية الممثل وذلك نظرا لضيق المكان .

لذلك فلن يستطيع الممثل أن يجرى فوق المسرح إلا

ا– إذا أجاد الجرى خارج المسرح ، ولسنا هنا بصدد سباق سرعة وإنما المطلوب هو تحقيق هدف جمالى « إصطاطيكى »

ب – إذا كان الممثل قادرا على التوقف فجأة دون أن يفقد توازنه ، وفى الوضع الذى يتطلبه العمل الدرامى .

عند الانطلاق من وضع الصفر نزيد من زاوية الميل – أكثر كثيرا من وضع الانطلاق للمشى – كما أن أعلى الجسم يكون مضموما أكثر مما يكون فى حالة المشى ، متجمعا قليلا فوق الحقو حيث من المفروض وضع ثقل الجسم .

الصدر فى وضع مقدمة السفينة والمحرك « الموتور » فى الساقين ، أما الثقل فيكون فى منتصف الجسم .

على النقيض مما يحدث فى انطلاقة جرى السرعة ، فإن ثقل الجسم والتوازن يكونان فوق الساق الخلفية بينما الفخذ المقابل هو الذى سيرتفع . كما أن ميل الجسم يزداد ، أما سمانه الساق المرفوعة فليس عليها إلا أن تتهيأ لاستقبال الجسم . ما إن تمس أحد القدمين الأرض حتى يحط عليها ثقل الجسم ، فى حين تندفع القدم

الأخرى مع مراعاة التدرج المشار إليه فى حالة المشى ، الفخد أولا ، ثم السمانة ثم القدم ،

إن أجمل ما فى الجرى هو الإحساس بأن الجسم يرتفع مائلا فى الهواء وينطلق أشبه بالطائرة .

لذلك فإن على الساقين أولا ألآ تدفعا الجسم إلى الأمام بموازاة الأرض ، وإنما إلى الأمام وإلى أعلى .

وعلي النقيض مما يحدث في جري السباقات الرياضية ، فإن الذراعين لا تساعدان الساقين في جهدهما ، لكنهما تكونان متأهبتين من جانبهما لتنفيذ الأداء التعبيري الذي سوف يحدد للمشاهد نوع الشعور الذي يستولي علي الممثل أثناء الجرى ، شعور بالفرحة ، شعور بالخوف ... الخ ، .

الرسم التوضيحى ، شكل ٣٩ ، يبين وقع القدم على الأرض بعد كل دفعة من الجسم . الخط يوضح حركة الساقين وليس حركة الكتفين . لأن الكتفين ، بعكس الساقين ، ينبغى أن ترسما خطا مستقيما ؛ وعلى الساقين والردفين ، بمرونتهما ، تعويض فارق البعد بين القدم والكتف ، القدم التى ترسم خطا منحنيا والكتف التى ترسم خطا مستقيما .

وفيما يلى بعض التمرينات الخاصة بالتدريب على الجرى :

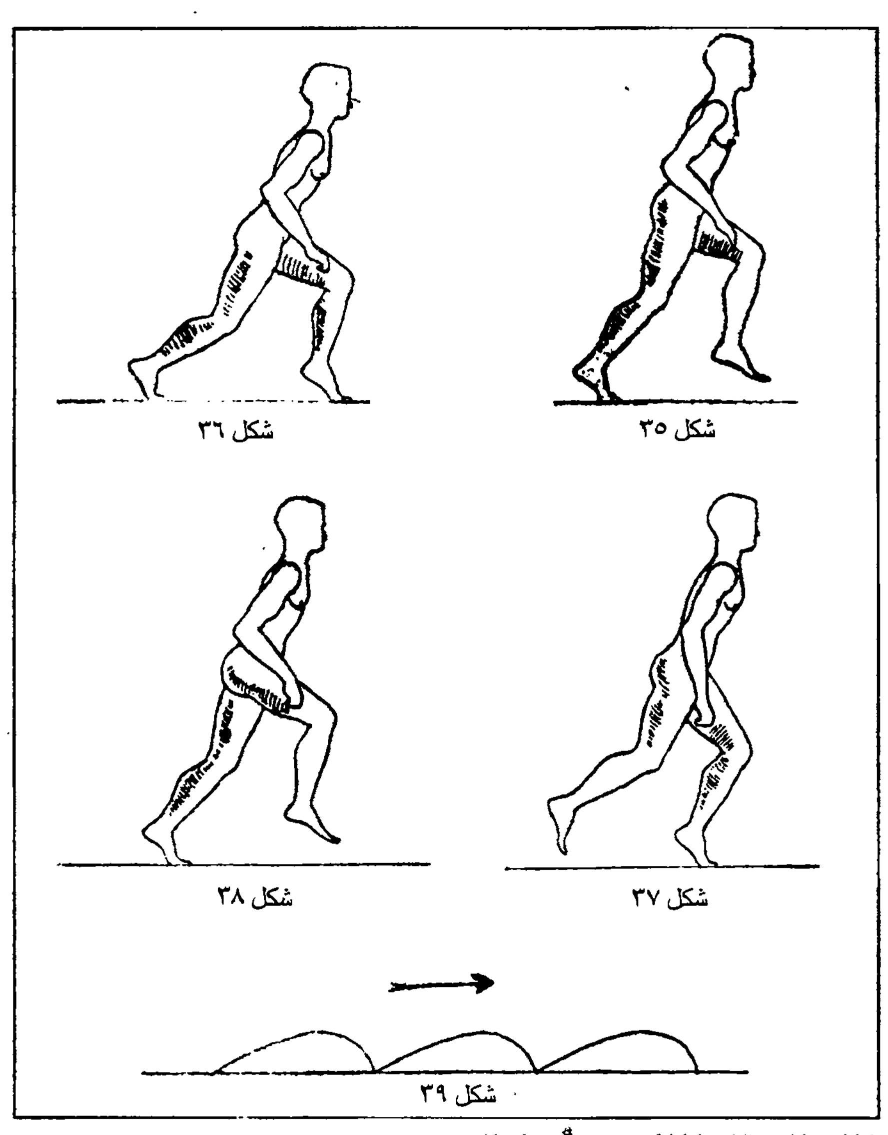
– ارسم على الأرض وعلى مسافات متساوية نقاطاً لكى تحط عليها قدماك وأنت تجرى ؛ باعد باطراد بين هذه النقاط مع ملاحظة أن يبقى الجرى منتظماً وألا يكون التقدم ارتجاجيا .

– حاول الجرى وأنت تحمل أشياء مناسبة فوق ظهر يديك وهما مبسوطتان إلى الأمام مع المحافظة على التوازن .

– حاول أن تجمع بين التمرينين .

– حاول أن تجرى تحت حبل يعلو رأسك ببضع سنتيمرات محاولا أن تمسه بإستمرار .

–حاول أن تجرى فوق شريط مثبت فوق الأرض .



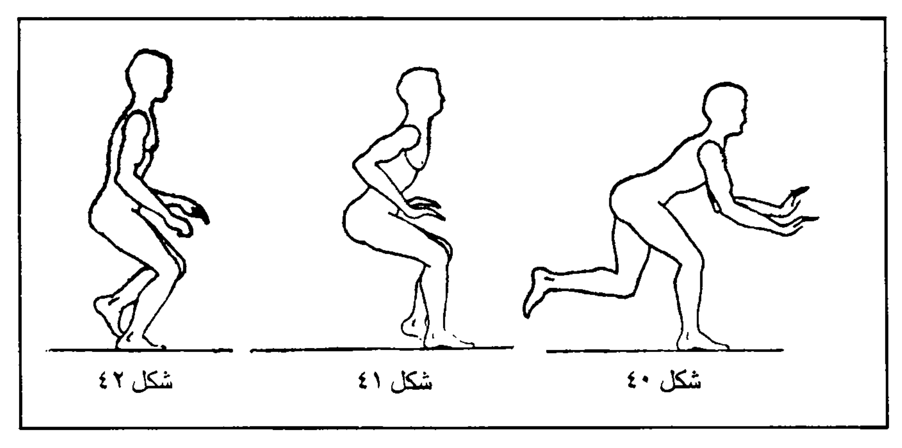
٢١ - التوقف المفاجئ ، أثناء الجرى .

المطلوب من الممثل أن يعرف كيف يتوقف فجأة أثناء الجرى،مهما كانت سرعته، ودون أن يفقد الاتزان ، ثم يتخذ الهيئة التى يتطلبها الموقف الدرامى ، وذلك بكل ثقة ويسر . وإلا فلا داعى لأن يتورط الممثل فى الجرى فوق المسرح .

كثير من الممثلين والممثلات ، يضطرهم الموقف إلى الجرى فوق المسرح ، ولكن جريهم يكون نوعا من القفز أو النط بلا ايقاع أو تناسق بين الخطوات ، وبعد عدة خطوات يتوقفون مندفعين محتفظين بأجسامهم إلى الوراء أكثر مما ينبغى . وهم بذلك يوحون إلى المتفرج بالضيق بسبب تصرفهم الأخرق المتردد . كما أنهم يدلون بشكل واضح على أنهم كانوا يعرفون مسبقا النقطة التى ينبغى أن يتوقفوا عندها .

ومع ذلك فالأمر فى غاية السهولة واليسر ، إذ ينبغى ألا ننسى أبدا أن الجسم المتحرك يجب أن يكون متزنا مستقرا فوق ساق واحدة : لتطبيق هذا المبدأ عند التوقف المفاجىء يكفى الاحتفاظ بالجسم فوق الساق التى تحمله ، وثنى الركبة وطى أعلى الجسم . «المقعدة ناحية الكعب الملاصق للأرض » ؛ أما الساق المرفوعة فتظل ساكنة بلا حراك ؛ويتجمع الجسم كله فى حركة عمودية فوق الأرض .

وبالتعود يتمكن الطالب من التوقف بحركة بسيطة من مؤخرة الجسم نحو الأرض يكفيه لذلك تجميع بسيط على نفسه .



يمكن التدرب على التوقف المفاجىء بطريقتين

حالة الطالب أثناء جريه الصحيح يعرف مسبقا المكان الذى سيقف فيه . إذا تم بصورةرديئة

ا – إما أن يتم التوقف بصورة متدرجة ، حيث يعطى الجسم انطباعا بفرملة ضعيفة

ب – وإما التوقف كيفما اتفق أو بأى ثمن فى اللحظة المطلوبة ، وعندئذ يطرح الجسم إلى الخلف « شكل ٤١» .

حالة لطالب لا يعرف مسبقا اللحظة التى سيتوقف عندها عند إعطاء الاشارة بالتوقف » وإذا تم التمرين بصوردة رديئة «؛ فإن القدمين ستظلان مسمرتين فى الأرض ، والسرعة تدفع الجسم إلي الأمام « شكل ٤٠ » .

ويلاحظ أن الاندفاع إلى الأمام يزداد عنفا كلما كان دفع الساقين للجسم ، أثناء الجرى ، بموازارة الأرض وليس إلى أعلى أى بميل مع الأرض .

٢٢ - الصعود والنزول على السلالم

الأساس هنا أيضا هو التوازن ، وكذلك الايقاع ثم التناسق الحركى .

الصعـــود

في البداية نوجه الاهتمام إلى ضرورة معارضة الميل الطبيعى للجسم للانحناء إلى الأمام . والاحتفاظ بالجسم مستقيما مائلا قليلا إلى الخلف تيسيرا لحركة الساقين . وكما يحدث فى رياضة التزحلق على الجليد وللأسباب نفسها : الجسم نحو الوادى ينبغى أن يرسم الكتفان فى الفضاء خطا وهمياً متوازيا تماما مع الدرابزين الذى ينبغى ألا نعتمد عليه فى شيء . كما يجب أن نتجنب الصعود بطريقة متقطعة أو درجة درجة وإنما ينبغى أن نتخيل فى الصعود طريقة تبديل راكب الدراجة ، حيث تصعد إحدى القدمين بصورة غير محسوسة حينما تهبط الأخرى ، ولا يحدث فى أية لحظة من الصعود أن تتوقف حركة إحدى القدمين أو أن تغير من سرعتها .

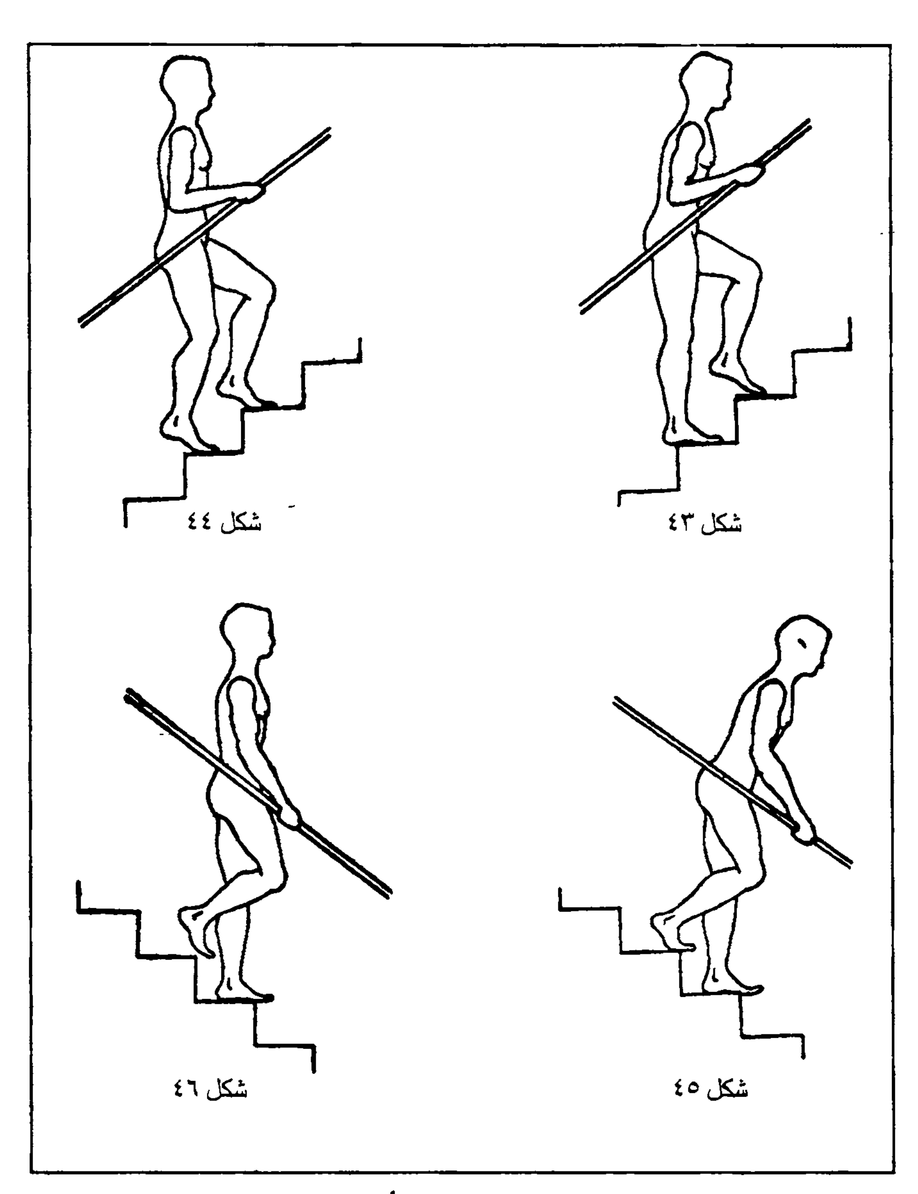
لا تأخذ إحدى الساقين وضع الإستقامة إلا حينما تصبح القدم المقابلة فوق درجة السلم الأدنى « انظر الشكلين ٤٣ ، ٤٤» .

النـــزول

النزول أصعب من الصعود . وربما كان أحد أسباب ذلك أن الجسم فى حالة الصعود يكون أدعى إلى إرضاء العين كما يخفى الصعود فى حد ذاته بعض العيوب ؛ فى حين

أن عملية النزول فى حد ذاتها تتضمن معنى العبء والإنكسار . وفى سبيل الغاء هذا الانطباع *على الممثل أن*

– يميل بجسده إلى الأمام ليحرر من حركة الساقين ، ولكى يعرض أمام عيون المشاهدين أكبر جزء من جسده .



- أن يرتفع بثقل جسمه إلى أعلى الجسم ، وأن يُسكن كامل شخصيته وكامل هيبته أعلى الصدر « عظمة أعلى الصدر ستيرنوم » وبالتالى أن يخفض ذقنه ، لأن رفع الذقن ينال كثيرا من القوة التى يريد الإنسان أن يجعلها فى صدره .

– أن يحمّل الحركة على عمل الأرداف والركبتين – لأن الكتفين وهما ترسمان كما قلنا خطأً وهميا موازيا تماما للدرابزين تطلان مستقيميتين دون أى تمايل . «شكل ٤٥ وشكل ٤٦ »

في الصعود كما في النزول ، يكون التعامل مع حافة درجات السلم .

تمرينات للإعداد

– حاول الصعود والنزول حاملا فوق أحد الكتفين شيئا فى حالة توازن .

– المشى على أرض مستوية مع وضع البوفات أو الكراسى الصغيرة فى الطريق ... وتكون هذه الأشياء متباينة فى الارتفاع . حاول الصعود والنزول مع المحافظة على الإيقاع نفسه ، ومع المحافظة على الرأس والكتفين فى المستوى الذى تكون عليه إذا كان المشى فوق أرض عادية .

٢٢ – إجادة الجلوس

– خذ مقعداً ، يا سينا ... «١» فتوجه سينا نحو المقعد القديم ثم تهيأ للجلوس على المقعد وهو يلتفت فى عظمة وخرق مواجها محدثه ، بينما جنبه « بروفيل » ناحية الجمهور.

بطول المقعد تكون الساقان متلامستين . القدمان كل منهما بجانب الأخرى تتوزعان حمل الجسم . تنقبضان فى محاولة لحمل أعلى الجسم غير المتوازن . لقد أدرك سينّا أنه ينبغى ألا يجلس بغتة ، ولا أن يترك مقعدته تسقط فوق المقعد ؛ إذن سيحاول أن يجلس بطيئا ... سيميل بجسده إلى الأمام ليوزع الثقل توزيعاً عادلا « تعادل الرأس مع الجزء الذى سيتلقاه المقعد» .

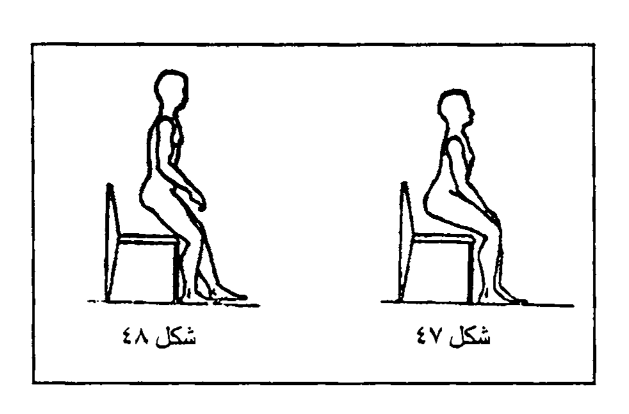
ملحوظة .

مؤخرة الجسم تقترب بشكل محسوس من المقعد . وقد يحط سينا قبضتيه على ركبتيه كوسيله للاستعانة . لم يبق سوى عدة سنتيمترات ، لكن التوازن غير موجود ، ثم يسقط الجسم ثقيلا فوق المقعد. وينصب سينا وجهه المحتقن قليلا بسبب الجهد. ويتطلع إلى الجمهور بنوع من الرضى وإلى أغسطس بهيبة ووقار. «الشكل ٤٧» .

---

(١) قالها أغسطس الامبراطور لسينا ربيبه فى مسرحية سينا لكاتبها بيير كورنى. وكان الامبراطور قد علم بأمر تآمر سينا عليه فاستدعاه للمواجهة (المترجم)

لكى يجلس الممثل جلسة جيدة صحيحة ولا يتعرض للسخرية - حتى فى حالة الجلوس بروفيل وهو أكثر خطورة .



شكل ٤٧ شكل ٤٨

ينبغى مراعاة التالى

توزيع *توازن الجسم*

القدم الحاملة لثقل الجسم تكون هى الأقرب من المقعد . أما الساق المقابلة ، وهى تتقدم أثناء الحركة ، فتكون معادلة فى الثقل وتنسحب فوق الأرض دون أن ترتفع.

تقليل الجهد على العضلة القابضة فى الساق الحاملة للجسم :

أعلى الجسم يظل بلا جهد ، ويبقى محنياأقل ما يمكن بحيث لا تكون مؤخرة الجسم ظاهرة بارزة . أما الذراعان فتظلان بلا حراك . وفى نهاية الحركة ، وقبل أن تلمس المقعدة المقعد ، تقوم ركبة الساق بتقديم الجسم للأمام دون أن يميل أعلى الجسم ؛ وبذلك يتم توزيع التوازن بطريقة أفضل ، كما أن الجهد المطلوب من العضلة القابضة سيكون أقل ؛ ويكون جلوس الممثل فوق الجزء الأمامى من المقعد. وبذلك يحتفظ بإمكانية تحريك أعلى جسمه بعد ذلك من الأمام إلى الخلف .

إن الجلوس فوق المقعد ليس حركة طبيعية ، إنه بمثابة تكييف الجسم البشرى مع شيء مادى ، والجهد العضلى حقيقى. وكلما طالت حركة الجلوس ، زاد العبء على العضلة القابضة . وكلما زاد انخفاض المقعد ، زادت الصعوبة .

بعض التمرينات الممتازة للتدريب على الجلوس

١- حاول الجلوس فوق مقاعد تزداد انخفاضا مع الاحتفاظ بدورق ماء فى حالة توازن فوق الرأس « تجنب الهزات وسقوط أعلى الجسم فوق المقعد » .

٢- حاول أن تكون حذرا أكثر فأكثر فى حركة الساق .

٣- مع الاحتفاظ بأعلى الجسم حراًومرتخيا ، حاول أن تجعله عموديا على الأرض.

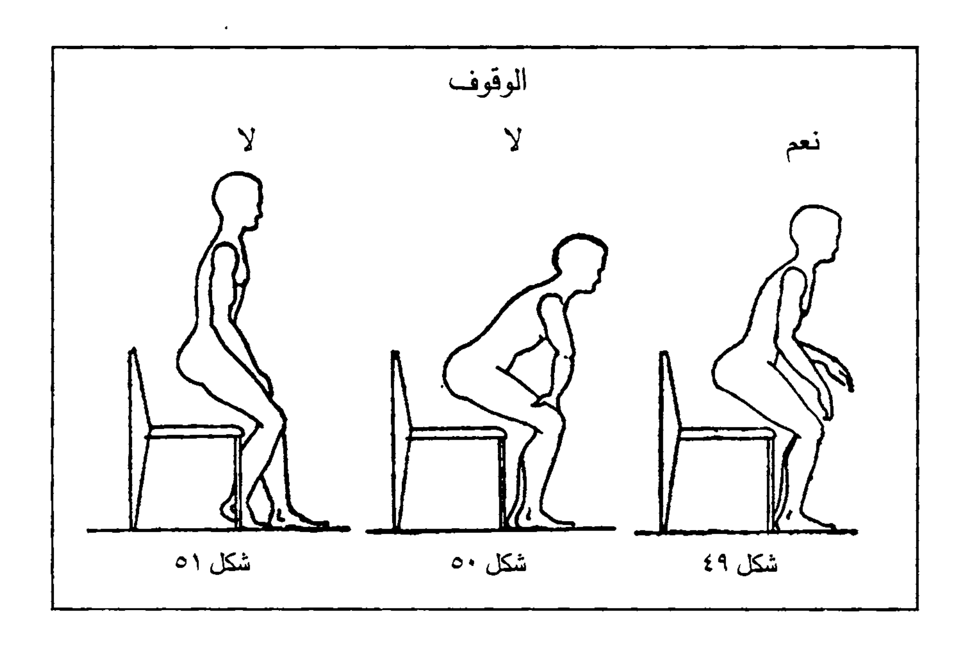
٢٤ - إجادة الوقوف

مع تطبيق ما سلف بشأن الجلوس ، حاول « فى حركة بطيئة ومتصلة » أن تجعل أعلى الجسم فى خط يقسم إلى نصفين متساويين الزاوية التى يشكلها ظهر المقعد مع الأرض . بذلك يكون الانطباع أقوى منه فى حالة بقاء أعلى الجسم مرتخيا .

الشكل « ٤٩ » يبين كيف أن كثيرين من الممثلين يقفون بحركة مفاجئة للساقين ودفعة عنيفة لأعلى الصدر إلى الأمام . وهى الطريقة المعتادة للشبان ولنحاف الجسم .

أما الشكل «٥٠» فيبين طريقة كبار السن أو السمان : الساقان ، من الركبة وحتى الكعبين ، تتحملان ثقل الجسم فى توازن كامل . أماالفخدان فيظلان بلا حراك ، والذراعان وهما تعتمدان بقوة على الركبتين « نقطة الارتكاز » تدفعان أعلى الجسم إلى أعلى فى حركة عمودية مع الأرض .

أما الشكل «٥١» فيوضح نهاية الحركة الصحيحة حيث الساق التى يتركز عليها المجهود تدفع الجسم إلى أعلى وإلى الأمام .



٢٥ - الجلوس والوقوف بالإعتماد على مسند المقعد

استخدام مسندى المقعد يمكن أن يعطى انطباعاً معينا «العظمة أو الارهاق ...» ومن الطبيعى أيضا أن الممثل من الممكن أن يجلس على مقعد بمسندين دون استخدامهما ، إما لأن ذراعيه لا تلمسان مسندى المقعد ، وإما لأن ذراعيه تحطان بكل بساطة فوق المسندين لا أكثر .

فى بعض الحالات ، إذا استعمل الممثل المسندين استعمالا جيدا ، حقق بعض الفائدة .

عند الجلوس ، يبحث الممثل بطبيعة الحال خلفه عن المسندين ، لكن ذراعيه تظلان بلا حراك ومرتخيتين ؛ فى المرحلة الأخيرة فقط ، حينما لا يبقى سوى سنتيمترات قليلة تفصل بين المقعد ومؤخرة الجسم ، فى هذه اللحظة فقط يمكن لعضلة الفخذ أن ترتخى وتتحمل الذراعان ثقل الجسم وتتركان المقعدة تحط عليه فى هوادة ، وفى ذات السرعة التى تنتظم بقيه الحركة .

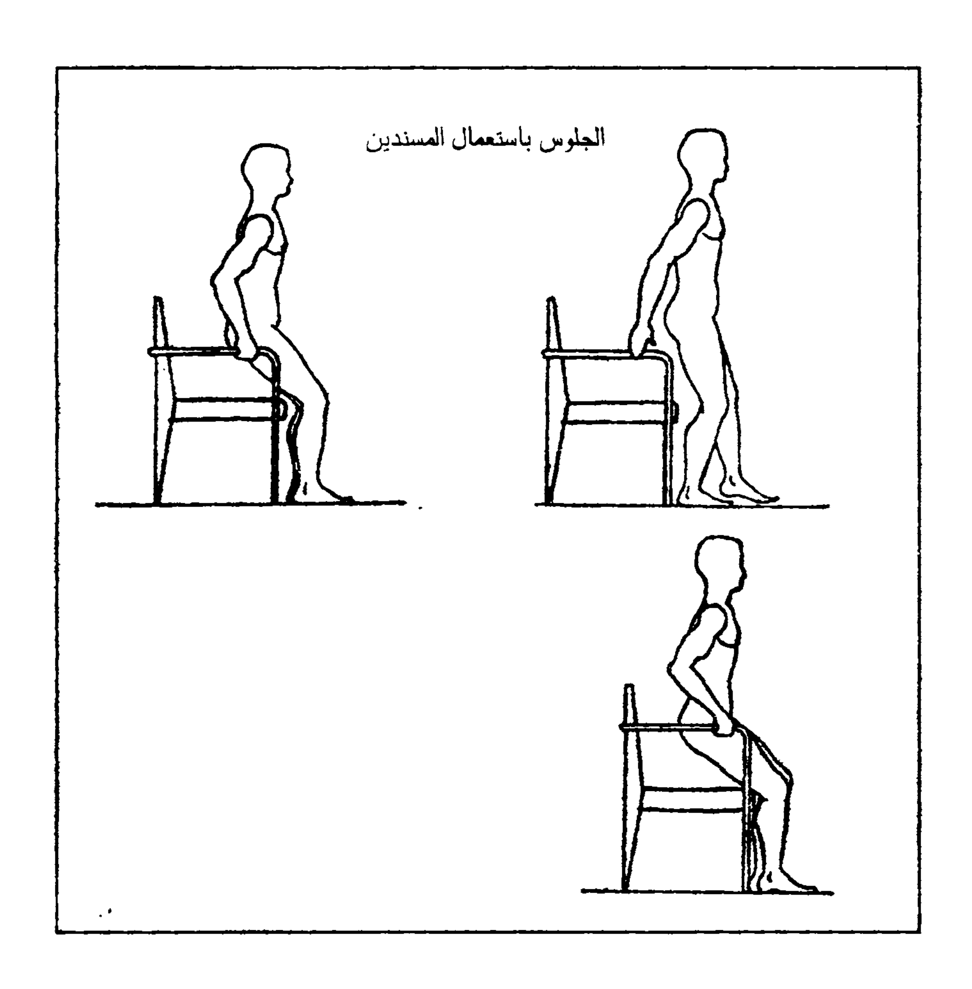
فى حالة استعمال مقعد بمسندين « وثير أو فوتيل »* يمكن للممثل أن يجلس دون الإخلال بإمكانية التعبير بالذراعين ودون الاضطرار إلى الوقوف مرة أخرى « المسندان يساعدان فى تحقيق الهدفين معا » .

ملحوظة :

عند الوقوف ، الممثل لا يستخدم الذراعين إلا فى المساعدة عند بدء الحركة. فى المساعدة فقط. « الساقان بجهدهما ، وأعلى الجسم بمحاولته تحقيق التوازن ، تعمل وكأن المسندين غير موجودين ».

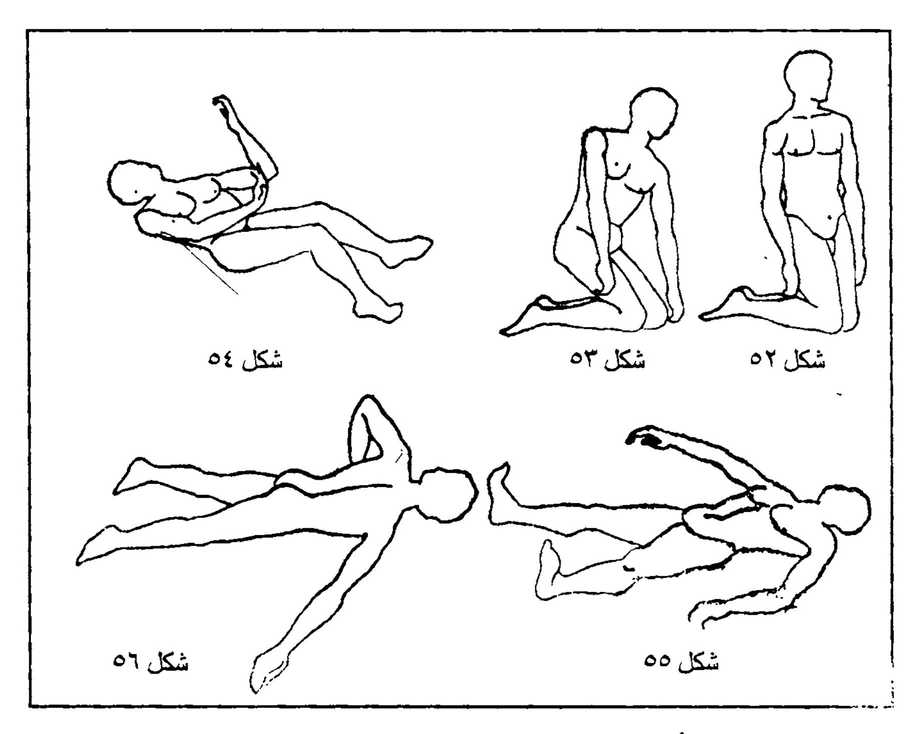
---

* معجم الحضارة لتيمور ، ص ٢٢



٢٦ ـ إجادة السقوط

سواء كان الأمر يتعلق بالموت أو الإغماء أو الوقوع ، فالمهم هو كيف يجيد الممثل هذا السقوط دون إثارة السخرية ، « ليست هذه لحظة إثارة الضحك » ، السقوط بطريقة طبيعية . «إعطاء الإنطباع بهذا الموت ، فى حالة الموت ،دون ألم، وفى الوضع الذى يريده المخرج: على الظهر أو على البطن أو على الجنب » .



ومن الجدير بالذكر أن الوصف والرسوم المقابلة ليست سوى محاولة لإبراز بعض المبادىءالتى تيسر مئات الطرق التى يمكن للممثل اتباعها عند السقوط . ومعروف أن لاعب السرك والمهرجين يجيدون عملية السقوط ولهم فيها فنون كثيرة .

وللتيسير – ما دام الأمر يتعلق بمجرد الاشارة أو المحاولة – فإن مجموعة الرسوم المشار إليها سوف تبين كذلك كيفية السقوط على الجنب «انظر الأشكال ٥٢، ٥٣، ٥٤» ومن ثم الانقلاب على الظهر «شكل ٥٥» أو فوق البطن «شكل ٥٦» .

والسقوط الجيد يتم بالاسترخاء التدريجى لكل جزء من أجزاء الجسم « ابتداء من الجزء المعارض مباشرة لعملية السقوط كالقدمين مثلا فى حالة التعثر أو الرأس فى حالة السكر » .

وأيا كان الجزء من الجسم الذى يبدأ وضع الموت ، فإن بقية الجسم ينبغى أن تتبع هذا الجزء حتى يتم الحصول على استرخاء كامل يهيىءلوضع السقوط بلا خشية أو عواقب وخيمة .

نلاحظ أنه ، على المستوى المنظور ، ينبغى أن يكون المشاهد قد تهيأ لعملية السقوط وأدركها قبيل حدوثها .

ومن الضرورى أن نضيف أن الاسترخاء الذى يستولى على الممثل فى حالة السقوط لا علاقة له بشرود التفكير أو توقفه . لأن الممثل ينبغى أن يتهيأ لسلسلة من الحركات الواعية .

ولكى يتجنب الممثل ما يمكن أن يترتب على عملية السقوط من ألم أو إصابة ، عليه أن يحاول أن يكون السقوط من أقل الأماكن أو المستويات ارتفاعا عن الأرض . ثم يبدأ بأول مفصل فيثنيه . يليه المفصل الثانى فالثالث ، حتى يصبح الجسم بكامله على الأرض .

وعلى ذلك ، وأيا كان الجزء من الجسم الذى ينبغى، على المستوى المنظور ، أن يوحى بعملية السقوط ، فإن كاحل القدم « الكعب » هو الذى ينثنى، ثم الركبة تمس الأرض « شكل ٥٢ » ثم الأرداف «شكل ٥٣ » ، وأخيرا الكتف .

وعلى الممثل أن يؤدى الحركة دفعة واحدة، وبإيقاع منتظم ومستمر «غير متقطع» يسقط على الأرض كل جزءمن أجزاءالجسم بدون صدمه أو ارتجاج .

وسنرى فى الفصل الثالث من هذا الكتاب لماذا يتوجب على الجسم عند السقوط، أن يدور – فى مختلف الأوضاع التى يصفها – حول محوره، وفى الاتجاه نفسه، وهو أمر ضرورى .

ولكى يتدرب الممثل على السقوط فمن المفيد أن ينجز هذا التدريب ببطءشديد، بالسرعة البطيئة فى السينما . ويمكن للمدرب أن يوقف التدريب عند أية نقطة ويوضح إذا كان الجسم ، فى هذه النقطة ، أخل بجماليات الأداء أو بمواصفات التوازن .

إجادة النهوض من على الأرض

لاستكشاف مدى إجادة الممثل للنهوض من فوق الأرض ، يطلب المدرب من ممثل مرن العضلات رياضى الحركة أن ، يتمدد على خشبة المسرح ثم يذهب المدرب إلى قاعة الجمهور ويطلب من الممثل أن ينهض . وعليه أن يوقف الممثل كلما ارتكب فى أدائه حركة خاطئة أو مزرية أو رديئة . ولا حرج فى أن يعيد الممثل الحركة عشرين مرة حتى يتقنها .

وإذا كان هذا الوضع يتم مع الممثل الذى يتمتع بعضلات مرنه وحركات رياضية ، فإن من الأولى أن يتم ذلك مع الممثل الاخرق ، متصلب المفاصل أو الذى تفتقر عضلاته إلى المرونة .

ومع ذلك ، فنحن لا نطالب الممثل بأن يكون راقصا أو رياضيا محترفا. لقد سبق أن أشرت إلى أن هذه التدريبات تهدف إلى جعل الجسم فى حالة خضوع للإرادة .

وبقليل من التريث والتفكير ، يمكن أن يخرج الممثل بنتيجة جيدة . فيمكنه أن يتمدد على خشبة المسرح ثم ينهض دون جهد ، ودون قبح فى الحركة ، ودون أن يثير السخرية ، ليصل إلى وضع الوقوف المثالى. ويكون ذلك دون أن يتوقف عن الكلام إذا لزم الأمر . أو دون أن يتوقف عن الغناء كما يتطلب الموقف .

على سبيل المثال : الممثل منطرح على ظهره وقدماه ناحية الكواليس . إنه جندى نائم . ثم يسمع من يناديه من مقدمة المسرح . فإذا به ينهض على أربع ويرفع رأسه فزعاً « الشكل رقم ٥٧ ». ومن هذا الوضع ، وفى حركة فجائية ، ينهض على ركبتيه فى مواجهة الجمهور ... إنه على جانب من ضخامة الجسم فيحاول المحافظة على التوازن ، فيرفع إحدى فخديه ويصبح على ركبة واحدة ... هيا ، بعض الجهد ، فيحاول أن يميل بأعلى جسده إلى الأمام ويرفع مؤخرته الثقيلة . وأخيرا وبعد دفعة عنيفة من قدمه على الأرض ، ها هو ذا يقف راضيا لاهثا .

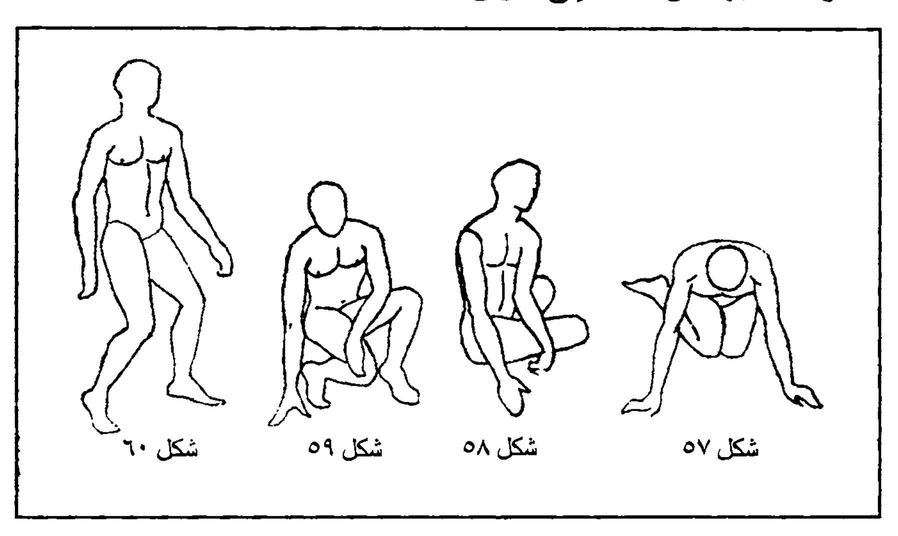
إننى أطلب من هذا الممثل أن يعود إلى وضعه الأول فيتمدد على خشبة المسرح . وسأحاول أن أيسر له الأمر فأساعده فى النهوض بلا جهد وبلا إثارة لسخرية المشاهدين.

المبادىء الأساسية هى

- توزيع « تقسيم » الجهد العضلى إلى أقصى ما يمكن .
- الدوران دائما فى اتجاه واحد فوق المحور .
- المحافظة على إيقاع معين . وعدم البطء فى اللحظات الصعبة أو عند بذل الجهد .
- محاولة الاحتفاظ بالتوازن فى جميع مراحل الحركة .

١– وأنت فى وضع الانطراح فوق الظهر ، حاول الدوران على أحد الكتفين لتصبح على الجنب .

٢– واصل الجهد من الكتف إلى المرفق .



٣– بالاستعانة بالذراع ، أَقِمْ أعلى الجسم ، من المرفق إلى اليد . فى هذه الأثناءتكون الركبتان قد أخذَتا وضع الإنثناء.

المرحلة الأولى شكل رقم «٥٨»

وضع القرفصاء . نلاحظ أن أعلى الصدر قد استدار ، فى ذات الوقت ، نحو المشاهد . « نذكر بأن المشهد يتعلق بالنداءالآتى من مقدمة المسرح » .

٤– حركة الاستدارة تستمر فى نفس الاتجاه ، دون لحظة للتوقف ، يقوم الممثل بحمل ثقل جسمه فوق ركبته اليسرى فى حين أن الساق اليمنى . وقد تحررت من ثقل الجسم ، يمكنها أن تتحرك فى حرية إلى الأمام .

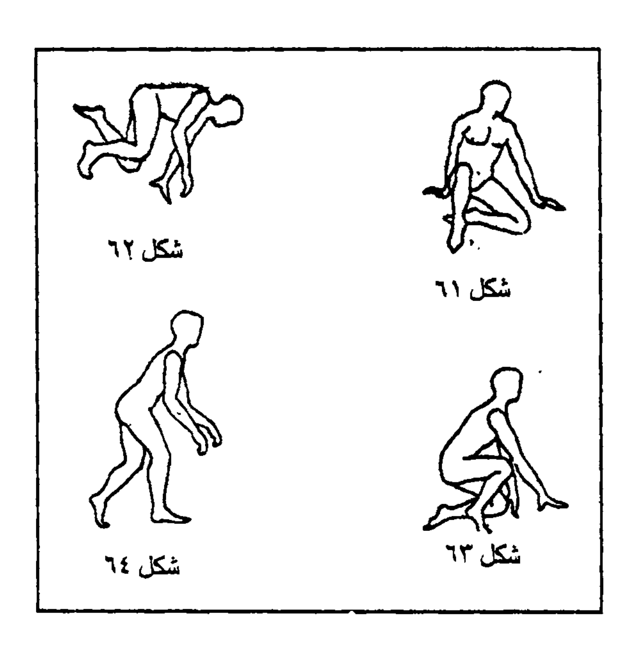
المرحلة الثانية شكل رقم «٥٩» .

٥– بعد ذلك يستقيم الجسم واقفا مع الساقين .

نشير مرة أخرى إلى أن هذه مبادىء عامة ، أوليه ، وقد أدت إلى نجاح تنفيذ هذا التدريب ، نفس الأسلوب يتبعه الممثل فى حالة انطراحه على الظهر وقدماه نحو الجمهور أو بموازاة الستارة .إنها أمثلة لا أكثر .

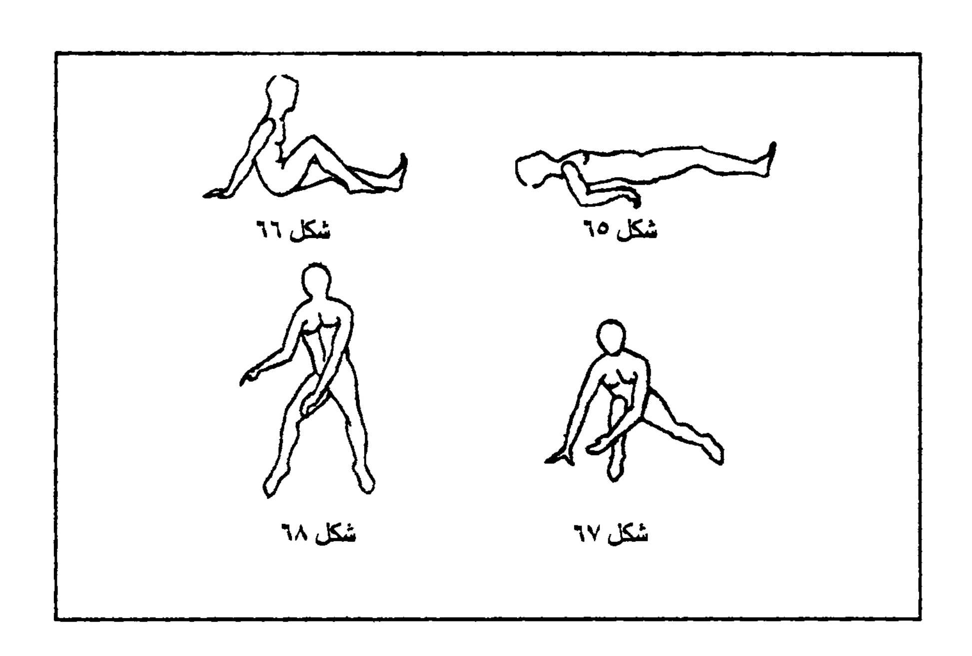
لكى ينهض الممثل من وضع الانطراح وقدماه نحو الجمهور ، يبدأ بالجلوس على المقعدة رافعا أعلى الجسم فى مواجهة الجمهور ؛ فى الوقت ذاته ، يكون قد قام بثنى الساقين بحيث تكون إحداهما موازية للأرض والأخرى عمودية عليها .

لكى ينهض الممثل ، عليه أن يستدير ، فهو لا يستطيع أن ينهض بالكامل فى مواجهة الجمهور دون أن يبذل جهدا كبيرا ، ، مستعينا بذراعه وساقه اليمنى جاعلا منها محوراً للدوران ، ، فى كل مرة يستدير فيها الجسم ، فإن الجزء الداخلى المستعمل كمحور هو الذى ينبغى أن يتحمل ثقل انجسم ، أما الناحية الأخرى فتساعد فى مجهود الدفع إلى الأمام ، ويرفع مقعدته بمجهود الساق اليسرى ويستدير على أحد الركبتين .


شكل ٦١ شكل ٦٢ شكل ٦٣ شكل ٦٤

ينهض الممثل كما تم فى السابق ، أشكال ٦١ ، ٦٢ ، ٦٣ ، ٦٤ ، فى حالة الانطراح أرضا بموازاة الستارة ، شكل ٦٥، يرفع الممثل أعلى الجسم، شكل ٦٦، ، ويدفع ذراعه اليمنى نحو اليسار ، أعلى الجسم يتبع هذه الحركة ، ويستدير الجسم فوق الذراع والساق اليسرى التى تتحمل الجسم ، وبذلك يصبح الممثل فى مواجهة الجمهور ، شكل ٦٧، . ثم تقوم الذراع ثم الساق اليسرى برفع الجسم إلى أعلى، وناحية اليمين . ، شكل ٦٨ ، وتتهيأ الساق اليمنى لاستقبال الجسم .

نلاحظ أن الجهد يتركز دائماعلى الذراع والساق ، الذراع اليمنى والساق اليسرى، الذراع اليسرى والساق اليمنى...،



وهكذا نأتى إلى ختام هذا الفصل الثانى. وكان هدفه تحديد نوع من الأجرومية الخاصة بالحركة بالنسبة للممثل . وهى أجرومية ابتدائية . وعلى كل من يطبقها على وضعه الشخصى، أن يحددها ويضيف إليها ما يكملها .

الفصل الثالث

التعبير بالقناع

بعد أن طوع الممثل جسده بالتدريبات الواردة فى الفصلين الأول والثانى ، يكون قد حصل على آلة مطيعة قادرة على التغلب على معظم العقبات والصعوبات التقانية « الفنية » . وفى هذا الفصل الثالث سنقوم بتدريبه على كيفية التعبير جسديا وبطريقة صحيحة عن جميع الشخصيات وجميع المشاعر والأحاسيس . وذلك على شاكلة طالب الدراسات الموسيقية بعد التدريب على تمرينات العزف المنفرد .

ويمكن أن نوجز موضوع هذا الفصل الثالث فى أنه يضيف إلى بلاغة التعبير بالصوت وبالوجه ، بلاغة التعبير الجسدى .

وسيتطلب ذلك من الطالب ، أن يعطل أو يلغى لفترة معينة ، آداء المايم والأداء الإلقائى من وسائله التعبيرية .

كما سيتم الاتفاق بينه وبين المدرب على أن يقوم الإثنان ذهنيا بإضافة الكلمة والأداء الصامت « مايم » إلى الحركات والأوضاع .

سيقوم الطالب بالتمثيل صامتا ومقنعا . إنه القناع المعروف باسم القناع النبيل ، وهو قناع بلا تعبير ، مقطوع عند مستوى الفم ، لكى يسمح فيما بعد بالكلام .

وكلما تقدم الطالب فى دراسة التعبير الجسدى أى كيف يجعل جسده يتكلم ، سنشعر بالدهشة من الدقة التى سيقوم بها هذا القناع الجامد العاطل عن التعبير باتباع التعبير الجسدى الخاص بالممثل الذى يحمله ؛ سنرى أنه يضحك ، وسنرى أنه يخاف ، وسنرى أنه سينظر ... كما سنرى أنه سيصبح فى لحظة معينه وجه عجوز طاعن فى السن أو وجه شريف من علية القوم أو وجه صعلوك حقير. هكذا، وعن طريق هذه القطعة من القماش أو من الكرتون أو من الخشب أو من الجلد ، أبدع الأداء كبار ممثلى العصور القديمة والعصور الوسطى وكوميديا الفن ، ثم تلاميذ جاك كوبو فى مسرح الكولومبييه ، وعلى وجه الخصوص الممثلان القديران لوى جوفيه وشارك دولان. هكذا، وفى جميع العصور وفى جميع البلدان، فى الغرب والشرق والشرق الأقصى، حقق القناع قوة التعبير الخاصة به .

إن هذه الظاهرة المدهشة لا تخص سوى الممثل القدير الذى يضع القناع . لكننا ما نزال بعيدين عن هذا الفن العسير وبخاصة أنه ليس موضوعنا فى هذا الكتاب .

- القناع هنا ليس سوى أسلوب لتدريب الممثل الذى يمثل وهو مكشوف الوجه -

قبل أن ننتقل إلى التدريب العملى، نشير إلى بعض المبادىء الأساسية .

كذلك فإن القضية هنا ليس وصفة نقدمها أو روشتة وإنما نحن بصدد منهج لا يستفيد منه إلا من يتمتعون باستعادادات معينة .

وجدير بالذكر أن نشير إلى أن التقانة التكنيك تخدم الموهبة ، لكنها لا تحل محلها وينبغى أن نلاحظ أن هذه المبادىء الأساسية التى تخص جميع المشتغلين باصطاطيكا الجسم البشرى والتعبير الجسدى ، المصورين ، والنحاتين والراقصين ، هذه المبادىءيجهلها غالبية الممثلين – مع أن عملهم الرئيسى يجعلهم يواجهون مئات المشاهدين ويظلون على مرأى ومسمع منهم ساعات طويلة .

١- المراكز المختلفة فى الجسم البشرى

من خلال دراسة الجسم البشرى المتحرك يمكن ملاحظة الآتى

– مركز قوة يتركز فى منطقة الحقو أسفل الظهر رمز إليه المصريون القدماء بصورة االثور . ومن هذه المنطقة تتوزع جميع مجهودات أعلى الجسم وسائر الأطراف .

– مركز شخصية يتركز فى أعلى الصدر ، وهو مستقر سلطة الشخصية وهيبتها وهو الذى يفرض على المشاهدين حضور الممثل .

– منطقة تعبيرية بنوع خاص فى أعلى الجسم وهى تتكون من الرقبة حيث إنعطاف الرأس والذراعين .

وجدير بالذكر أن ذلك كله يمثل بعض المفاهيم النظرية التى لا تصل إلى حد الاطلاق . فمن الممكن فى بعض المواقف أن يعبر الممثل عن طريق أعلى الجسم وعن طريق الساقين ، على سبيل المثال . أو أن يعطى انطباعاً بالهيبة والحضور عن طريق الظهر . ومع ذلك . فإن هذه المبادىءالأساسية الحقيقية بشكل عام ستكون بمثابة الأساس فى تدريبات القناع، وهى التى سوف تجعلها واضحة مفهومة . وهى التى ستتيح للطالب أن يبسط مجهوداته وأن يجد لنفسه أسلوبا .

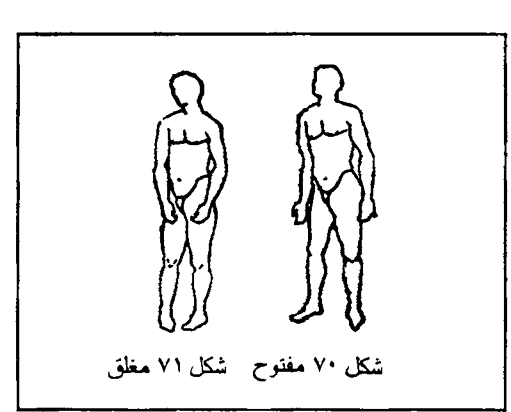
التظليل يشير إلى المراكز المختلفة ، مركز الشخصية ، في الصدر . مركز القوة فى الحقو ، وأخيرا مركز التعبير فى أعلى الجسم ، والرقبة والذراعين ←

شكل ٦٩

٢- المستويات المختلفة للجسم البشرى

الوجه « الأمام » ، الظهر « الخلف » ، البروفيل ، ثلاثة أرباع ، أوضاع بسيطة يتخذها الممثل - بالنسبة للمشاهدين أو أمام الكاميرا . غير أن هذه الأوضاع البسيطة يمكن أن تصبح مركّبة من حيث إن جسم الانسان بأكمله ليس فى مستوى واحد من. ذلك أعلى الجسم من الأمام والرأس بروفيل . ومن بين الفنانين الذين كانوا يميلون إلى استخدام المستويات المتقابلة أو المتعارضة نذكر ميخائيل أنجلو فى النحت و بوميه فى الرقص و بوستير كياتون فى التمثيل .

نضيف إلى هذه المستويات المتوازية أو المتعارضة الأوضاع المفتوحة أو المغلقة . وهكذا ، كما هى الحال بالنسبة للمستويات ، فإن الأوضاع أيضا يمكن أن تكون مفتوحة للجسم كله « الصدر للأمام ، الذراعان مفتوحان ، الركبتان للخارج» أو تكون مغلقة للجسم كله « الذقن منخفض ،


شكل ٧٠ مفتوح　　شكل ٧١ مغلق

الظهر مقوس ، الذراعان معقودتان ، الركبتان للداخل ،... أو تتعارض ،أعلى الصدر مفتوح مثلا والساقان مغلقتان ،

هذه المستويات وهذه الأوضاع تعطى انطباعات معينة ، هذه الانطباعات يدركها الفنان كما يدركها المتفرج العادى الذى يجد لها ، ودون أن يدرى سببا لذلك ، نفس المعنى.

أوضاع تدل على الهدوء والسكينة ، وأخرى تدل على الألم والعذاب ، وأوضاع مضحكة وأخرى محزنة ، تراجيك ، ، إنك تجد التعبير الذى تريده من خلال المستويات المتوازية أو المستويات المتقابلة أو المتعارضة ، من خلال الأوضاع المفتوحة أو المغلقة .

ولتوضيح ذلك ، نأخذ مثال السيد المسيح وهو على الصليب . إذ بالرغم من مواصفات المدرسة الطبيعية عند بعض الفنانين الأسبان ، فهو ، من ناحية التعبير الجسدى، لا يرقى فى تأثيره على المشاهد إلى درجة صور بعض المعذبين . لأن وضع السيد المسيح في مستوى متواز وفى وضع مفتوح ، بالنسبة للذراعين والركبتين ، فى حين أن صور المعذبين تكون فى الأغلب فى مستويات متقابلة أو متعارضة وفى أوضاع مغلقة. وهكذا ، فبالاضافة إلى الفزع الذى نشعر به من فكرة التعذيب،نجد صورة التعذيب على مستوى العرض أو على مستوى المنظور .

٣- الجسم البشرى والتتابع الحركى

الجسم البشرى فى حالة حركة ينبغى أن يخضع لقانون جمالى معين : تتابع الحركات والأوضاع ...

بين حركتين تعبيريتين أو وضعين تعبيريين ، لابد من حركة أو وضع وسيط يصل بينهما أو يصلهما . وإلا فإن الممثل سيفقد التواصل والتناسق . وغياب هذا التناسق يمكن أن يؤدى إلى موقف كوميدى. وجدير بالذكر أن بعض راقصى الملاهى الأمريكيين، وكذلك كان موريس شوفا ليه ، يستخدمون هذا الخلل فى التناسق والتواصل المقصود فى الحركات لتحقيق تأثيرات ، إيفيهات ،مضحكة .

وكمبدأ عام ، على الممثل أن يتجنب إعادة الجسم أو جزءمن الجسم مباشرة إلى الوضع الذى كان عليه مسبقا فهذه الحركة ، الذهاب والعودة ، لا تكون كافية. وهكذا فإن اليد التى تكون على الصدر مثلا ثم تتدلى بجوار الجسم لا ينبغى أن

تعود إلى وضعها الأول على الصدر قبل أن تمر بنقطة ثالثة فى الفضاء المسرحى، ومنها تعود إلى الصدر ، وبالمثل فإن الممثل الذى انطلق من نقطة على خشبة المسرح لا يمكنه أن يعود إليها عن طريق نفس الخط المباشر ، ولكن عليه أن يمر بنقطة أخرى وسيط تشكل مثلثا مع نقطتى الانطلاق والوصول فى طريق الذهاب والإياب .

ولنتفق على تسمية هذه القاعدة بقاعدة التثليث . وهناك قاعدة أخرى، ألا وهى قاعدة التفاف الجسم حول مركزه .ومن أبسط تطبيقات هذه القاعدة: التفاف الممثل حول نفسه وهو ما مر بنا فى الفصل الثانى.

وهكذا ، فكما هناك أوضاع تعبر عن الهدوء وأخرى تعبر عن التوتر ، وأوضاع مضحكة وأخرى محزنة ؛ هناك أيضا حركات تعبر عن الهدوء ، تثليث ، الالتفاف حول المركز ، أو تعبر عن الانفعال العنيف ، الذهاب والعودة بغتة ، .

حينما يعود الممثل الموجود فى مقدمة المسرح إلى عمق المسرح ، فهو يكون بذلك قد رسم على الأرض دائرة لقد ذهب إلى باب وهو يعود إلى مقدمة المسرح - ماراً بنقطة ثالثة - ؛ ومن عمق المسرح ينبغى أن يلف أيضا جهة اليمين ؛ وبذلك يكون قد قام بحركة متصلة وفى اتجاه واحد . ومن ثم يعطى انطباعاً بالراحة عند المشاهد .

وينبغى ألا يفوتنا أن الحركة العنيفة و الوضع الارتجاجى يجب أن يمثلا الاستثناء، فى حين أن الحركة المتصلة والوضع الهادىءيجب أن يمثلا القاعدة العامه . إن الجهل بهذه الحقيقة يرهق المشاهد ويضعف التأثير . وفى النهاية ينال من قوة التعبير .

٤- الايقاع فى الحركة

لا يقتصر الإيقاع الحركى على السريع أو البطىء، على الجمود والحركة . بل ينبغى أن نضيف كعنصر جوهرى فى الحركة البشرية فى المسرح الشدة العضلية . إذ أن الحركة قد تكون بطيئة غير أن تنفيذها بقوة كبيرة بواسطة عضلات مشدودة ، مثل هذه الحركة يكون لها من الوقع الشديد فى العرض المسرحى ما يفوق كثيرا حركة سريعة أخف وقعا .

تعود إلى وضعها الأول على الصدر قبل أن تمر بنقطة ثالثة فى الفضاء المسرحى، ومنها تعود إلى الصدر ، وبالمثل فإن الممثل الذى انطلق من نقطة على خشبة المسرح لا يمكنه أن يعود إليها عن طريق نفس الخط المباشر ، ولكن عليه أن يمر بنقطة أخرى وسيط تشكل مثلثا مع نقطتى الانطلاق والوصول فى طريق الذهاب والإياب .

ولنتفق على تسمية هذه القاعدة بقاعدة التثليث . وهناك قاعدة أخرى، ألا وهى قاعدة التفاف الجسم حول مركزه .ومن أبسط تطبيقات هذه القاعدة: التفاف الممثل حول نفسه وهو ما مر بنا فى الفصل الثانى.

وهكذا ، فكما هناك أوضاع تعبر عن الهدوء وأخرى تعبر عن التوتر ، وأوضاع مضحكة وأخرى محزنة ؛ هناك أيضا حركات تعبر عن الهدوء ، تثليث ، الالتفاف حول المركز ، أو تعبر عن الانفعال العنيف ، الذهاب والعودة بغتة ، .

حينما يعود الممثل الموجود فى مقدمة المسرح إلى عمق المسرح ، فهو يكون بذلك قد رسم على الأرض دائرة لقد ذهب إلى باب وهو يعود إلى مقدمة المسرح - ماراً بنقطة ثالثة - ؛ ومن عمق المسرح ينبغى أن يلف أيضا جهة اليمين ؛ وبذلك يكون قد قام بحركة متصلة وفى اتجاه واحد . ومن ثم يعطى انطباعاً بالراحة عند المشاهد .

وينبغى ألا يفوتنا أن الحركة العنيفة و الوضع الارتجاجى يجب أن يمثلا الاستثناء، فى حين أن الحركة المتصلة والوضع الهادىءيجب أن يمثلا القاعدة العامه . إن الجهل بهذه الحقيقة يرهق المشاهد ويضعف التأثير . وفى النهاية ينال من قوة التعبير .

٤- الايقاع فى الحركة

لا يقتصر الإيقاع الحركى على السريع أو البطىء، على الجمود والحركة . بل ينبغي أن نضيف كعنصر جوهرى فى الحركة البشرية فى المسرح الشدة العضلية . إذ أن الحركة قد تكون بطيئة غير أن تنفيذها بقوة كبيرة بواسطة عضلات مشدودة ، مثل هذه الحركة يكون لها من الوقع الشديد فى العرض المسرحى ما يفوق كثيرا حركة سريعة أخف وقعا .

هذه التدريبات تكون عظيمة الفائدة عند أدائها فى مجموعة من الطلاب ، كذلك فإن مشاهدة الطلاب أثناء أدائهم لها لايخلو من فائدة كبيرة .

يقف الطالب أو الطلاب أمام المدرب تاركا جسمه فى حالة استرخاء كامل ، والذهن بلا مشاغل أو تفكير ، ممسكا بالقناع فى يده اليسرى .

يتعلم الطالب طريقة وضع القناع ، وجه مستعار أو قناع عادى الملامح بلون واحد، فى حركة واحدة : تقوم اليد اليسرى بوضع القناع، فى حين تقوم اليمنى بتثبيت المطاط خلف الرأس.

يبدأ المدرب بالقاء لفظ معين ، فيفكر الطالب فى معنى اللفظ أولا دون أن يتحرك، ثم ، وشيئاً فشيئاً، يتخذ الوضع الذى يترجم به جسديا معنى هذا اللفظ .

أما المدرب ، فيترك الطالب بعض الوقت فى هذا الوضع لكى يتيح له الوعى أو الإدراك الكامل بما يفعل ، ثم يعطى أمراً بالتوقف ستوب . فيعود الطالب إلى وضع الاسترخاء .

وهنا يقوم المدرب بمناقشة الطالب أو الطلاب حول النتيجة التى حققها الطالب؛ فيصرح إذا كان قد فهم المقصود كمشاهد عادى، ويحاول أن يركز على جانب الوضوح والدقة ، وكذلك درجة الاقناع التى حققها الطالب بالوضع الذى قام بأدائه . ومن المهم أن نشير إلى أن النقد الذى يوجهه المدرب لا ينبغى أن يكون إلا سلبيا ، وأن يكون هناك ما يبرره ، أى مصحوبا بالأسباب . لا تفعل هذا لأن وينبغى على المدرب ألا يلقى نصائح مباشرة إفعل هذه الحركة ... . فكما هى الحال فى مجال الإلقاء ، لا ينبغى على المدرب أن يفرض على الطالب أداء حركة بعينها : بل على الطالب أن يعثر على الحركة المناسبة طبقا لمزاجه وإمكاناته . أما الجانب الإيجابى الوحيد فى المناقشة فينصب على الاشارة إلى بعض القواعد العامة .

ومن ناحية أخرى، فعلى الطالب أن يعتاد ألا يخلع قناعه لكى يتكلم إلا بعد انتهاء التدريب . وذلك لأسباب نفسية ، وللاحتفاظ للقناع بأهميته .

ولتوفير الوقت ، يكون المدرب قد قام بتسجيل الألفاظ المطلوب ترجمتها فى بطاقة . ويمكن الرجوع مرات ومرات إلى نفس الألفاظ.

وهذا مثال لقائمة من الموضوعات للمجموعة الأولى من التدريبات بترتيب تدريجي وحسب الصعوبات .

أ - دون تغيير فى الشخصية

القيام ببعض الأعمال الوهمية ، لتكوين عادة الملاحظة الدقيقة ، تقشير ليمونه تجفيف الأوانى، رسم لوحة ، فك عقدة ، حلق اللحية ، عمل التريكو ، ترتيب بعض الكتب ... الخ ، وهنا ، فى هذا الصدد لا يقوم الطالب بعمل أى حركة تفسيرية أو رمزية ؛ بل عليه ، عن طريق التزام الدقة فى الملاحظة والتمثيل ، أن يوحى بالشىء المطلوب ، بشكله وباستخدامه وبثقله وبصفاته المميزة : ما يتصف به الشىء من رقّة أو غلظة أو ضعف أو قوة ... الخ ، حمل دلو ماء فارغاو مليئا طى ملاءة سرير ...

– المشاعر : الشعور بالبرد ، أو الحر ، أو الارهاق أو السعادة ... الخ

– نشاط الحواس الخمس : الرؤية من قرب أو من بعد ، سماع ضوضاء مزعجة أو الإنصات إلى صوت خفيض ، أو لمس شىء خشن أو أملس ...

– فقدان أحد الحواس أو أحد الأعضاء ، الأعمى، الأصم ، الأكتع ، المشلول ...،

– وعلى المدرب هنا أن يذكر ببعض الحقائق التى سبق إيرادها : مثل معنى المستويات، ومراكز القوة ...

– لمجهودات: إلقاء أو تلقى شىء ثقيل ، أو خفيف، صغير أو ضخم، شد الحبل...

– المشاعر البسيطة : الفرحة ، الحزن ، الخوف ، الضحك ، السخرية ، الفضول ...

– مزج هذه المشاعر بالتمرينات السابقة : النظر بازدراء، الاستماع بخوف ... إلقاء شىء بحقد ...

– مزج بعض هذه المشاعر بالمشي: كأن يمشى مشية الشيخ العجوز مع الاحساس بالإرهاق ، أو مشية الأعمى... المشى مع حمل ثقل وهمى، المشى فوق الحصى، أو على الرمل ، أو بين برك مياه ، أو بين أغصان عوسج ، أو المشى على إيقاعات معينة.

فى هذا الصدد على المدرب أن يركز على دور الاسترخاء وشد العضلات للتعبير عن سائر هذه التخيلات مثال الرجل الذى يسير على الرمال فهو يجهد سمانة الساق أكثر من أى جزء آخر ..

– تمثيل أشياء جامدة مثل التماثيل ، أو المانيكانات والأشجار .

– وأخيرا تمثيل بعض الأفكار المعنوية مثل المجد والنميمة ، والقوة .

ومن التمرينات المهمة لمجموعات الطلاب أن يلقى المدرب اللفظ كما سبق فيبادر الطلاب بتمثيله بسرعة . وعلى الطالب أن يتخذ الوضع الذى يترجم به اللفظ لمدى لحظات قصيرة ، ثم ينتقل إلى تمثيل لفظ آخر بعد ستوب قصير .

بعد هذه المجموعة الأولى من التدريبات يكون الطالب قد اعتاد الصعوبات الأولى الخاصة بالتعبير الجسدى ويكون قد أدرك صحة القواعد التى تعلمها ، وسيكون قد اعتاد ملاحظة الحركات والأشكال ، ويكون قد درب خياله على العمل، وبالذات ، يكون قد كشف أوليات ما يمكن أن يكون عليه التعبير الجسدى، سيكون قد أدرك ما يمكن أن يعمله بجسده .

وقد *حان الوقت الآن لكى يحاول الطالب أن يبدع ، وأن يبثّ الحياة .*

المجموعة الثانية

يبدأ المدرب بأن يعرض على الطالب أو الطلاب موضوعاً بسيطاً، بلا حبكة وبلا تجريد ، مثل : شخوص مختلفة فى قاعة أحد الفنادق ، انتظار فى قاعة الانتظار فى عيادة طبيب أسنان أو فى مصنع . فى هذا الصدد سيكون على الطالب أن يغير من الشخصية ويصبح ممثلا بمعنى الكلمة ، ممثلا يفكر ويتصرف من خلال شخصية مفروضة عليه أو يختارها بمحض إرادته .

ب – مع تغير فى الشخصية

يطلب المدرب من الطالب مسبقاً أن يلاحظ ويحضر نموذجاً بشرياً محدداً لمواصفات معينة

– العمر	– الطبقة الاجتماعية
– المهنة	– البلد

وعلى الطالب أن يقوم ببث الحياة فى الشخصية ويجعلها تتحرك ويدخلها فى الاكشين من خلال الموضوع الذى يحدده المدرب فى اللحظة الأخيرة .

ملحوظة

لا ينبغى أن ينشغل الطالب بإبداع مواقف معينة ؛ فكل الاهتمام ينبغى أن ينصب فى الترجمة الدقيقة ، الحية ، الواضحة للشخصية المطلوبة .

وبعد فترة طويلة يتم تكريسها لهذا النوع من التدريبات ، وبعد أن يكون الممثل المبتدىء قد اعتاد ذلك طويلا ، هنا فقط يمكن عمل حبكة بسيطة . وهنا فقط يكون الأداءارتجالا حقيقيا ، ولكن ما يزال صامتا . وهنا أيضا لن يقتصر اهتمام الطالب على دقة تمثيل الشخصية ، ولكن عليه أيضا أن يتخيل ويرتجل موقفا تبعا للموضوع المقترح . وعليه أن يخضع لأداء شريكه فى التمثيل ويجاريه ... الخ .

ومن الجدير بالذكر أن نقول إن مثل هذا التدريب لا ينبغى أن يعرض أمام الجمهور . لا ينبغى أن يصرف الاهتمام فيه إلى الجانب الاستعراضى ما دام قد اتفق على حذف الجانب الرئيسى من هذا الأداء، ألا وهو الكلام . فالطالب والمدرب كلاهما يدرك الموضوع ، وعليه فسيفهم كل منهما الآخر ، وهذا يكفى.

بعد ذلك ، سيكون فى مقدور الطالب أن يؤدى الارتجال الكامل بإضافة الكلام إلى الحركات . وسيكون قد مر لتحقيق ذلك بإعداد يكسبه اليسر والطلاقة الضرورية فى الكلام . سيتعلم كيف أنه لا ينبغى عليه إلا أن يقول فقط ما ينبغى أن يقول . فالمغالاة فى الكلام تضر بالأداء الحركى، كما أن التقتير فى الكلام يشل الأداء ويسلبه الحياة .

غير أن هذا الموضوع يندرج فى الارتجال وهو ليس موضوع كتابنا هذا . نكتفى فى هذا الصدد أن نعلن أن الارتجال عمل عظيم بوصفه تدريبا لتحسين أداء الممثل ، وكذلك بوصفه عرضاً حقيقيا * .

---

* ذات يوم حدد المخرج الكبير لومتر للممثل الكوميدى الشهير هنرى لافونتين موقفا دراميا وطلب منه أداءه : أنت موظف صغير . متزوج منذ ثلاث سنوات . واليوم هو عيد ميلاد زوجتك التى تحبها لدرجة العبادة . وأثناء غيابها ، قمت أنت بإعداد باقة ورد ، وعشاء لذيذ ، مفاجأة لها . وفجأة ، بينما تقوم بإعداد المائدة ، تكتشف رسالة تخبرك بأن زوجتك تخونك ...

حاول أن تبكينى بهذا الموقف ... هيا ، ابدأ. وراح الممثل بكل حماسة يشرع فى العمل ، يرتب المائدة بكل دقة ، لأن المخرج لا يتساهل فى أمر الاكسسوارات – فوضع الممثل باقة الورد فى منتصف المائدة وهو يطلق بعض الضحكات ، ويومىء ببعض النظرات المؤثرة . بعد ذلك

وأخيرا ، وتتويجاً لدراسة التعبير الجسدى عند الممثل ، ننصح بالتدريب على الأداء الكلاسيكى مع وضع القناع التقليدى، ولكن كتدريب لا أكثر . وعلى الأستاذ المدرب أن يكون صارماً فيما يختص بالتعبير الجسدى كصرامته فى الإلقاء .

ونحن نأتى إلى نهاية هذا الكتاب الصغير .وهو لمحة موجزة لإمكانيات التجريب من أجل اكتساب التعبير الجسدى . ونقول لقد كان من اليسير علينا أن نأتى بالشواهد والأقوال الكثيرة التى لاحصر لها لنزيد من حجم الكتاب . فما أكثر ما كتب عن الجسم البشرى فى مجالات النحت والرقص والتمثيل الصامت . وما أكثر ما قيل فى ذلك من نظريات تتعارض فيما بينها أو تجافى المنطق فى حد ذاتها . كانت الصعوبة تكمن فى التيسير والتبسيط والايضاح . كانت الصعوبة تكمن فى جعل عرض المنهج الذى نحن بصدده يتسم بالدقة والصرامة .

كل تمرين فى هذا البحث جاء على سبيل المثال . وعلى كل من يتعامل معه أن يعثر بنفسه على التنويعات الممكنة . وقد تجنبنا فى حديثنا الإشارة إلى ما يمكن أن يجده الطالب فى بحوث أخرى ، وبالذات فى أعمال الفنان الكبير فرنسوا سارتيه .

وقد حاولنا دائما ألا نغفل وجهة نظر الممثل . غاضين الطرف عن كل ما تختص به فنون النحت والتصوير والرقص والطقوس الدينية والتمثيل الصامت« المايم » والقناع «الماسك » .

--وبكل لهفة وسعادة ، يفتح الدرج الذى يحتوى على المفاجأة ويعثر على الرسالة ويقرؤها بطريقة آلية ويطلق صرخة رهيبة حاول أن يضمنها يأسه كله وكل سعادته المحطمة ! وشعر الممثل بالرضى من أدائه ، ومن صرخته ، فقد وجدها مؤثرة معبرة، بل لقد كاد أن يبكى وهو يؤديها .

وبدلا من التقريظ والثناء الذى كان ينتظره الممثل من المخرج إذا بهذا الأخير ينهال عليه سبا وتقريعا ، بل لقد ركله فى مؤخرته ركلة كادت تلقيه على الأرض :

أيها الحيوان ، أنت تحب امرأتك لدرجة العبادة ، وتثق فيها ثقة عمياء. وبمجرد قراءتك للرسالة ، تصدق ما جاء فيها . هل هذا شيء معقول ؟

وشرع المخرج بنفسه يعيد تمثيل المشهد . ففتح الدرج الذى يحتوى على الرسالة وصاح قائلا : آه هذه رسالة وجعل يقلبها يمينا ويسار أو ألقى عليها نظرة سريعة دون أن يستوعب ما فيها ، ثم أعادها إلى الدرج واستأنف ترتيب أدوات المائدة ... ومع كل ، فإن هذه الرسالة أمرها غريب ثم عاد إلى الرسالة ، وبدأ يقرؤها بتركيزأكثر . ثم هز كتفيه وألقى بها فوق المائدة ... هل هذا معقول ؟ هذا مستحيل ... ستشرح لى هى كل شيء حينما تعود . ولكن يديه ترتعشان وهما ترتبان الأدوات ! وظلت عينه على الرسالة . لابد أن يقرأها مرة أخرى ... لقد أدرك الحقيقة هذه المرة . فأصيب بغصة فى حلقه . وكاد أن يختنق . فسقط على أحد الكراسى وهو يصدر صوتا أشبه بالحشرجة ... .

هناك أماكن معينه على الممثل المجتهد أن يتردد عليها بحثا عن أسرار الجمال وامكانيات التعبير التى تكمن فى الجسم البشرى. يجد الممثل ذلك فى المتاحف بين روائع الفنون المختلفة من نحت وتصوير ، وفى المكتبات القيمة ، بين أعمال الحفر والرسم والصور الفوتوغرافيه التى تصور مشاهير الممثلين والراقصين .

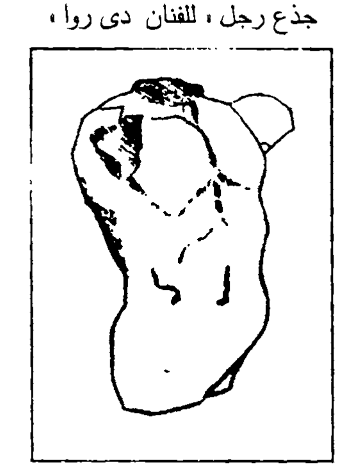
ونحن هنا لا نقدم سوى بعض الأمثلة . وعلى الطالب ، بعد أن يشاهدها ، أن ينطلق فى رحلته نحو الجمال – تلك الرحلة التى ينبغى أن تستمر طوال حياته الفنية – مع اليقين بأن أى تعبير فنى، فى أى مجال كان ، سيكون بالنسبة له مزيدا من العلم النفيس .

الجذع والشخصية

متحف كوكسمبوج .

بدون ساقين . بدون رأس . هذا التمثال بعضلاته البارزة ، فى مستويات متقابلة متعارضة ، يعبر عن القوة والألم .

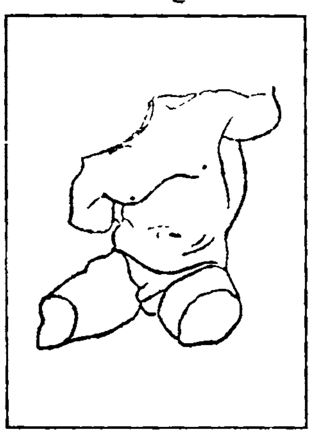
جذع رجل « للفنان دى روا »



متحف اللوفر «القسم اليونانى»

التمثال بدون رأس وبدون أطراف. هذا التمثال ، بفضل الارتفاع الموجود فى الصدر يعطى انطباعا كبيرا بالقوة والهيبة . وهو مثال واضح على وجود مركز الشخصية.

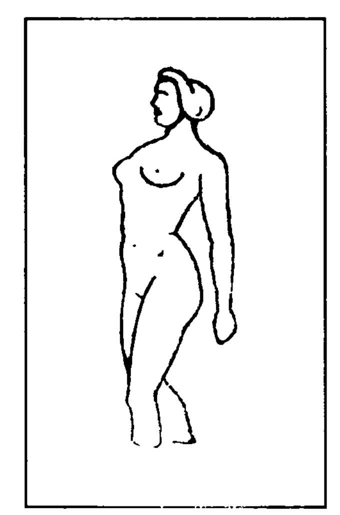
جذع رياضى



متحف اللوفر

أعلى الصدر،فوق الثديين ، به بروز « بومبيه » والذقن المنخفض يزيد من قوة الصدر . ومن ثم تكتسب هذه المرأة النحيفة هيبة ، وكذلك تكتسب ما يطلق عليه الممثلون الحضور .

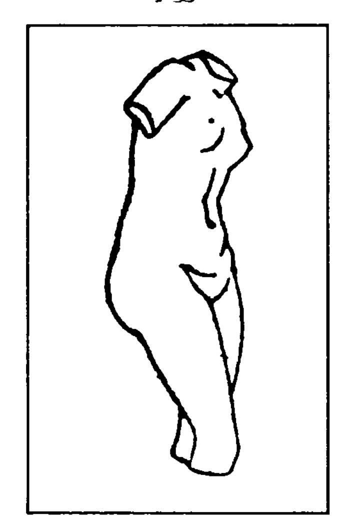
ليل دى فرانس للمصور ما يول



متحف اللوفر

بسبب الصدر المندثر والكتفين المتقدمتين للأمام ، يعطى التمثال أهمية أكبر للبطن . كما أن انحناء الجذع إلى الأمام يشير إلى ضعف أو رقة أو ألم . لذلك فإن وجود الوجه لم يكن ليضيف شيئا إلى التمثال .

أفــروديـت



وضع الوقوف

متحف اللوفر

«القسم الرومانى»

هذا التمثال يعطى انطباعا بالهدوء والدعة والقوة . أعلى الجسم مستقر على الردفين ومحمل على الساق اليمنى . أما الساق اليسرى فهى حرة . ومتقدمة قليلا . الجسم كله على مستوى واحد ، لاحظ الذراعين الملتفتين فى دائرة.

فتاة رومانية متدثرة



وضع القرفصاء

متحف اللوفر

التوازن ، كما ينبغى أن يكون ، على ساق واحدة هى الساق اليمنى. أما الساق اليسرى فهى متأهبة لرفع الجسم إلى أعلى . كذلك فإن الكتف اليسرى المرفوعة تدل على أن الذراع كان يعتمد على الركبة اليسرى . وهكذا ، وكما هى الأصول ، فإن الذراع والساق المتقابلتين هما اللتان تقومان بالمجهود .

أفروديت فى وضع القرفصاء



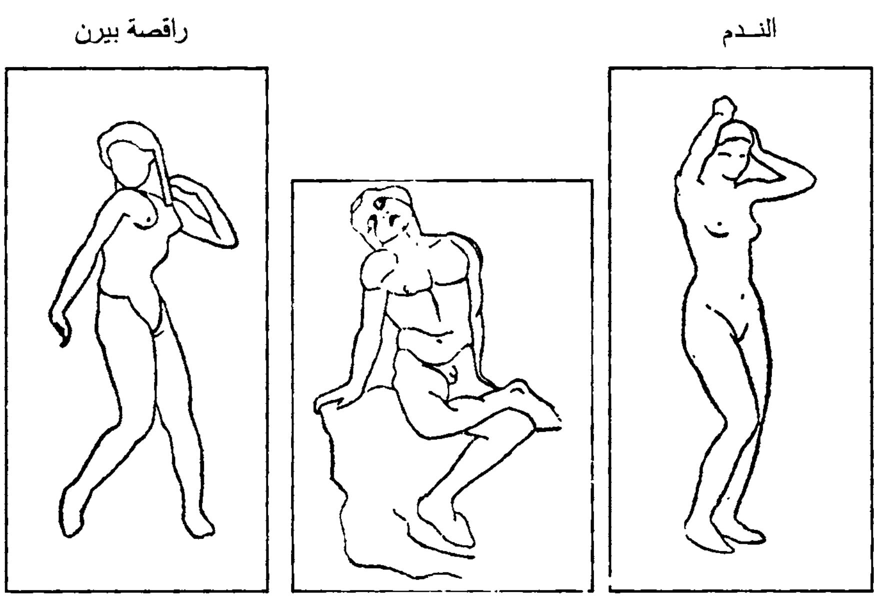
المستويات

متحف لوكسمبرج

هنا قام النحات بالمعارضة بين المستويات مع ترك العضلات فى حالة استرخاء . فكانت النتيجة أن التمثال لايعبر عن شىء «الذراعان مفتوحتان والركبتان مغلقتان» .

متحف لوكسمبرج

الجسم لا يلف على مركزه « الرأس والذراع اليسرى وأعلى الجسم والذراع اليمنى والساق اليسرى ناحية اليمين » ومن ثم فإن المستويات متقابلة متعارضة . لذلك خلا التمثال من التعبير وبدا فيه التصنع .



الندم — راقصة بيرن

متحف اللوفر ، القسم اليونانى ← الفتى بان

دخلت شوكة فى كعب الفتى بان . فسبب الألم فى الجسم كله نوعاً من التقلص العصبى لا العضلى . الرقبة الخالية من كل قوة تتحامل على الذراعين وتدع الرأس تسقط إلى الخلف . إن الاحساس بالألم لايأتى من تناقص المستويات ، وإنما من التواء القوام الذى ينقل الألم من الكعب حتى الرأس راسماً من الجسم حرف "S".

المشـــــى

متحف اللوفر – القسم المصرى

المشى مع حمل ثقل يحقق التوازن فوق الساقين . ومن ثم كان الإحساس بالاستقرار ، وكذلك الاحساس بالثبوت

متحف اللوفر

أعلى الجسم والأطراف تتسم بالمرونة . والجسم فى حالة توازن على الساق اليمنى التى فوق الأرض . الصدر المرتفع يكمل الإحساس بالخفة والتوازن والقوة التى تتجلى فى هذه المشية .

حاملة القرابين



أرتميس صائدة



متحف اللوفر

مشية خفيفة وسريعة . يعطى هذا الإحساس التوازن المندفع إلى الأمام كثيرا ، وكذلك الساق اليمنى الممتدة كثيرا . نلاحظ أن هذه الساق اليسرى لو انقبضت لسلبت المشية كل ما فيها من خفة ورشاقه .

متحف اللوفر، القسم اليوناني،

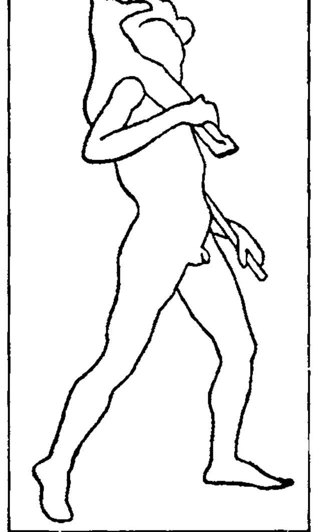
المشي مع حمل ثقل .

المرونة كلها في هذا التمثال تكمن فى الأرداف . ثقل الجسم كله يعتمد علي الساق اليمنى التى على الأرض . الساق اليسرى حرة تماما وتهم بالتقدم إلى الأمام . الانطباع بالحركة إلى الأمام واضح كل الوضوح .

أرتميس صائدة



فون أو «مجموعة الحيوانات»





فلورنسا

بائعة ←

المشي مع حمل ثقل .

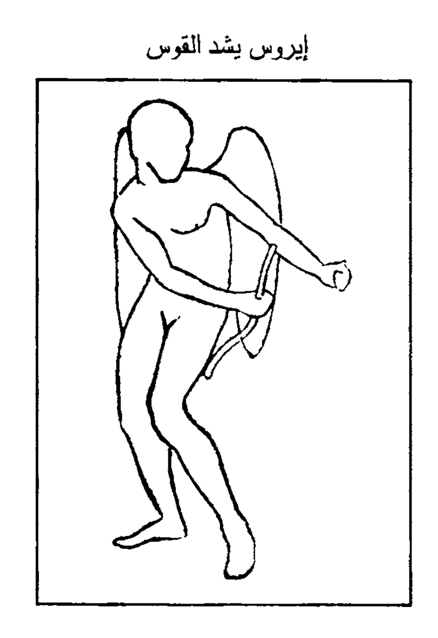
واضح تماما أن ثقل الجسم يعتمد على الساق اليمني التى تنثنى خفيفا لكى تتحمل الثقل وتمتص أى صدمة للسلة المتزنه فوق الرأس . وعلى هذا النحو ، يمكن للإنسان الثقيل الوزن أن يعطى انطباعاً بالخفة والرشاقة .

مجهودات مختلفة

متحف اللوفر

مجهود الذراعين مع الارتكاز على إحدى الساقين . انطباع القوة نابع من احكام العلاقة بين حركة الذراعين واتزان الجسم فوق الساق اليسرى .

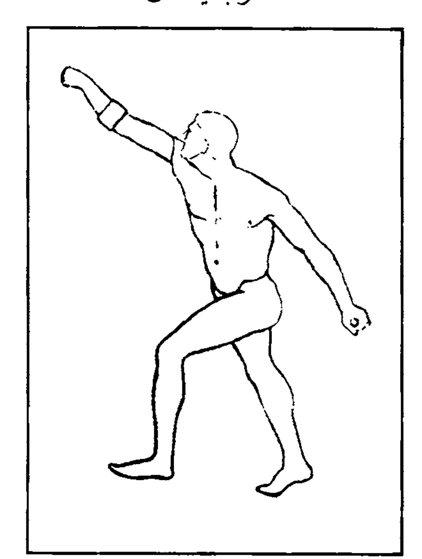
إيروس يشد القوس



متحف اللوفر

نلاحظ توازن الجسم ، مع توزيع الجهد . ثقل الجسم يعتمد على الساق اليمنى المتقدمة للأمام . أما الساق اليسرى فكل وظيفتها أنها سند ودعم للذراع اليمنى التى ما تزال فى الخلف ، ولكنها مستودع قوة المحارب بأسرها ، وهو يتأهب ليضرب ضربة إلى الأمام . وهكذا وكما هى الحال دائما ، فإن الساق والذراع المتقابلتين المتعارضتين هما اللتان تتحملان المجهود الأكبر

محارب يناضل



تــحـول المـمـثـل « تـغـيـر فـى الـشـخـصـيـة »

هنرىَ مونييه فى دورين من الأدوار الأربعة التى كان يؤديها فى مسرحية العائلة المرتجلة

لكى يضفى على شخصية المتنكر فى زى امرأة مظهراً رقيقا وضعيفا يناسب الشخصية ، فقد رفع الكتفين إلى أعلى وإلى الأمام ، مخفياً بذلك مركز الهيبة والقوة فى أعلى الصدر ، ، وجمع أعلى الجسم ، كما أن التنورة بحجمها الهائل زادت من ضآلة أعلى الجسم .

فى دور الرجل ، قام هنرى مونييه بخفض أعلى الصدر ، كما أن وضعه المفتوح جدا يقدم للجمهور أقصى مساحة ممكنه . كذلك فإن التوازن القائم على الساقين معاً يعطى انطباعاً بالاعتدال .





رقم الإيداع / ٧٤٥١ / ١٩٩٥
دولى ٩٧٧ - ٢٣٥ - ٣٩٣ - ٨
مطابع المجلس الأعلى للآثار

الطبعة الثانية